Перлз Фредерик, Хефферлин Р., Гудмэн П.

ОПЫТЫ психологии САМОПОЗНАНИЯ

/практикум по гештальттерапии/

Перевод Михаила Папуше Гиль-Эсте;
Москва 1993 240 с.
Frederick Perls, Rolph Hefferime, Paul Goodman.
"Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality".
New York. 1951.

ОТ ПЕРЕВОДЧИКА

Фредерик С. Перлз - основатель гештальттерапии, одного из ведущих направлений современной гуманистической психологии. Он родился в Берлине в 1893 Г. Получив медицинское образование, он в 1926 г. стал ассистентом известного гештальтпсихолога Курта Гольдштейна. Одновременно Перлз присоединяется к психоаналитическому движению; его учителем и аналитиком был Вильгельм Райх, с ним работали также Карен Хорни, Озто Фени-хель и др. В середине 30-х годов Перлз эмигрировал в Южную Африку (где основал психоаналитический институт), потом в Соединенные Штаты. В начале 40-х годов Перлз порывает с психоаналитическим движением. Его первая книга - <Эго, голод и агрессия> - в первом издании носила подзаголовок <Пересмотр теории и метода Фрейда>, во втором - <Введение в гештальттерапию>. Первому формулированию основ нового психотерапевтического подхода, переплавившего в себе задачи психоанализа, прозрения гештальтпсихологии, откровения философии экзистенциализма и феноменологии, посвящена книга <Гештальттерапия: .возбуждение и рост в человеческой личности>, первую часть которой мы предлагаем читателю. Своеобразие изложения определяется здесь дополнительной задачей. Методы геш-тальттерапии излагаются в расчете на самостоятельную работу читателя. Впоследствии установка на аутотерапию не получила развития в гешталь-ттерапевтическом движении, оформившемся скорее как психотерапевтическая школа в более традиционном смысле слова. Однако основное содержание понятий и методов, развитых в этой книге, продолжает оставаться фундаментом гештальттерапии и в ее современных вариантах.

Содержание

Гештальттерапия Введение

Первоначально это была рукопись Фредерика С. Пер-лза. Рэлф Хэфферлин разработал практическую, Пауль Гудман развил и дополнил теоретическую часть^

Так что в своем нынешнем виде это результат совместных усилий трех авторов, и каждый несет за нее равную ответственность.

У нас была одна общая цель - создать теорию и метод, которые позволили бы расширить возможности и применимость психотерапии. Мы не считали нужным вежливо скрывать друг от друга многочисленные расхождения во взглядах, и открытое их обсуждение не раз приводило нас к результатам, которых ни один из нас не мог предполагать заранее. Многие идеи первоначальной рукописи в этой книге сохранились, но многое благодаря совместным усилиям добавлено и, что еще более важно; многое приобрело новое значение в контексте получившегося целого.

Прозрения гештальтпсихологии оказались плодотворными в применении к искусству и образованию. В академической психологии работы Вертхайме-ра, Келера, Леви на и др. ныне пользуются всеобщим признанием. Однако из-за интереса к бихевиоризму с его преимущественно двигательной установкой академические круги выдвигают на передний план аспекты гештальтпсихологии, связанные с восприятием. Замечательные работы Гольдштейна по нейропсихиатрии еще не заняли своего заслуженного места в современной науке, а применение гештальтподхода, - единственной теории, адекватно и последовательно охватывающего как нормальную, так и анормальную психологии, - в психотерапии еще не начиналось. В этой книге мы пытаемся заложить основания для этого.

(Прим. перев.) Это издание является переводом лишь первой части. Теоретические основы гештальтерапии более компактно и вместе с тем более полно изложены Ф. Перлзом в вышедшей тридцатью годами позже книге <Гештальт-подход>, которую мы надеемся со временем предложить русскому читателю. Для понимания книги и выполнения экспериментов вполне достаточно обзорного материала первой главы и пояснений к самим экспериментам,

Понимание этой книги (как, впрочем, и ее написание) требует наличия гештальтистской установки, которая насквозь пронизывает ее содержание и метод. Это может показаться невозможным для читателя: чтобы понять книгу, он должен мыслить <по-гештальтистски>, а чтобы обрести такое мышление - нужно понять книгу. К счастью, трудность эта вполне преодолима, поскольку гештальтподход не изобретен авторами. Наоборот, мы полагаем, что такая точка зрения-это естественный, неиспорченный, неискаженный подход человека к жизни, то есть к человеческому мышлению, чувствованию и действию. Средний человек, воспитанный в атмосфере внутренних конфликтов, утерял свою целостность, свое единство. Чтобы восстановить его, ему нужно Преодолеть дуализм своей личности, своего мышления и языка. Он привык мыслить противоположностями: инфантильность и зрелость, физическое и психическое, организм и среда, <я> и реальность, - как будто это действительно противостоящие друг другу сущности. Единство мировосприятия, способное растворить этот дуализм, глубоко спрятано, но не разрушено и, как мы собираемся показать, может быть с полным успехом восстановлено.

Одна из тем этой книги - ассимиляция. Организм растет, ассимилируя из среды то, что ему нужно для роста. В отношении физиологических процессов это очевидно, психологическую же ассимиляцию по большей части не замечают (исключением является фрейдовское понятие интроекции, хоть частично отдающее дань этой теме). Лишь посредством тщательной ассимиляции можно объединить разнородные субстанции в новое целое. Мы полагаем, что благодаря ассимиляции того ценного, что может предложить наука нашего времени, мы в состоянии заложить основания последовательной и практичной психотерапии.

Почему же тогда мы, как явствует из названия, отдаем предпочтение термину <гештальт>, если при этом мы равным образом принимаем во внимание фрейдовский и парафрейдовский психоанализ,

райхианскую теорию <панциря>, семантику и философию? На это мы можем ответить, что мы не были благодушно-эклектичными. Ни одну из упомянутых дисциплин мы не проглатывали целиком, чтобы потом попытаться осуществить искусственный синтез. Они рассматривались критически и были организованы в новое целое, в единую теорию. В этом процессе выяснилось, что мы должны переместить цент ральный интерес психиатрии от фетиша <неизвестного>, от почитания <бессознательного>, к проблемам и феноменологии сознавания (awareness): к тому, какие факторы действуют в сознавании и как способности, которые успешно функционируют в состоянии сознавания, терпят неудачу в его отсутствии.

Сознавание характеризуется контактом, чувствованием, возбуждением и образованием гештальта. Его адекватное функционирование - область нормальной психологии; его нарушения составляют психопатологию.

Контакт как таковой возможен без сознавания, но для сознавания контакт необходим. Решающий вопрос состоит в том, с чем человек находится в контакте. Посетитель выставки современной живописи может думать, что он в контакте с картиной, на которую смотрит, меж тем как он находится в контакте с художественным критиком из своего любимого журнала.

Чувствование определяет природу сознавания; это может быть чувствование на расстоянии (например, слуховое), близкое (например, тактильное) или внутри тела (проприорецепция). В последнее можно включить чувствование собственных слов и мыслей^.

Возбуждение (excitment) - лингвистически подходящий термин - включает как физиологическое возбуждение (excitation), так и недифференцированные эмоции. Сюда можно отнести фрейдовское представление о катексисе, бергсоновский <жизненный порыв>, психологические проявления метаболизма. Здесь же мы находим основание простой теории тревожности (anxiety).

Формирование гештальта всегда сопровождает сознавание. Мы видим не три изолированные точки, а треугольник, который мы из них составляем. Формирование полных и связанных гештальтов - условие психического здоровья и роста. Только завершенный гештальт может быть организован в целостном организме как автоматически функционирующая единица (рефлекс). Любой незавершенный гештальт - составляет <незаконченную

ситуацию>, требующую понимания и мешающую формированию любого нового, живого гештальта. Вместо роста и развития мы имеем в этом случае стагнацию и регрессию.

1(Прим. перев.) В более поздних вариантах теории Ф. Перлз отводил снам, фантазиям и мыслям специальную <промежуточную, область>, между внешним миром и событиями внутри организма.

Для немецкого слова <гештальт> нет точного английского перевода; до некоторой степени его значение может быть передано словами <конфигурация>, <структура>, <тема>, <структурное отношение> (Кожибский), <значимое организованное целое>. Вот лингвистический пример: слова <pal> и <lap> состоят из одних и тех же элементов, но их значение зависит от порядка букв в их гештальте. Далее, <bridge> может означать игру в карты (бридж) или конструкцию, соединяющую два берега реки (мост). Лиловый цвет выглядит голубоватым на красном фоне и красноватым - на голубом. Контекст, в котором появляется элемент, называется в гештальтпсихологии <фоном>, на котором выступает <фигура>.

При неврозе, и в еще большей степени при психозе нарушается гибкость формирования фигуры/фона. Мы часто обнаруживаем либо ригидность (фиксация), либо отсутствие образования фигуры (вытеснение). И то и другое мешает привычному завершению адекватного гештальта.

Для здоровой психики отношение между фигурой и фоном - это процесс постоянного, но значимого появления и исчезновения. Таким образом, взаимодействие фигуры и фона является центральным для той теории, которая представлена в этой книге: внимание, концентрация, интерес, забота, возбуждение и красота характеризуют здоровое формирование фигу-ры/фона, в то время как спутанность, скука, компульсивность, фиксация, тревожность, амнезии, стагнация и смущение указывают, что формирование фигуры/фона затруднено.

Такие термины как <фигура/фон>, <незаконченная ситуация>, <гештальт> заимствованы нами из

гештальтпсихологии. Психоаналитические термины, вроде <суперэго>, <вытеснения>, <интроекции>, <проекции> и т.п. столь обычны в любой современной книге по психиатрии, что сейчас мы не будем уделять им специального внимания; они будут подробно обсуждаться на протяжении всей книги. Терминология философии и семантики использовалась нами в минимальной степени. Кибернетика и теория оргона в нашей книге не обсуждаются; мы полагаем, что в лучшем случае это частичные истины, поскольку они имеют дело с организмом в изоляции, а не в творческом контакте со средой. Поскольку винеровс-кие роботы не растут и не распространяются сами по себе, мы предпочитаем объяснять машины как функции людей, а не наоборот.

Теория оргона, принадлежащая Райху, успешно доводит до абсурда наиболее сомнительную часть фрейдовского наследия - теорию либидо. С другой стороны, мы обязаны Райху тем, что он спустил на землю фрейдовское, весьма абстрактное, понятие вытеснения. Райховская идея мышечного панциря, - несомненно, наиболее важный вклад в психосоматическую медицину после Фрейда. В одном пункте мы расходимся с ним (и с Анной Фрейд): мы полагаем, что защитная функция панциря - это идеологический обман. Если органическая потребность осуждается, <я> превращает свою творческую деятельность в агрессию против импульса, от которого оно отказалось, подчиняя и контролируя его. Человеку пришлось бы всю жизнь вести истощающую борьбу со своими собственными инстинктами (многие нервные срывы свидетельствуют об этом), если бы не способность организма формировать автоматически функционирующие <таможенные посты>. Эго <защищается> не в большей мере, чем гитлеровское министерство обороны в 1939 году.

Вместе с тем, перемещая акцент с обнаружения вытесненного на реорганизацию <вытесняющих> сил, мы полностью следуем за Райхом, хотя и обнаруживаем при этом, что для восстановления <я> недостаточно всего лишь распустить <мышечный панцирь характера>. Стараясь помочь пациенту сознавать средства, осуществляющие подавление собственных импульсов, мы сталкиваемся с поразительным несоответствием. Мы обнаруживаем, что сознавая эти средства, он гордится ими, гордится тем, что использует многие из своих энергий против себя, для контролирования себя. Но мы также видим, - и в этом состоит терапевтическая дилемма - что по большей части он не способен ослабить свой самоконтроль.

Фрейдист советует своему пациенту расслабиться и прекратить цензуру. Но как раз этого пациент не может сделать. Он <забыл>, как он осуществляет это запрещение. Запрещение становится рутинным, автоматизированным поведением, вроде того, как при чтении мы забываем, как пишется то или иное слово. Кажется, что мы недалеко ушли от Райха. Сначала мы не сознавши, что вытесняется; теперь мы в значительной степени не сознаем, как мы осуществляем вытеснение. Кажется необходимым активный терапевт: он должен либо интерпретировать, либо физически трясти пациента.

И вновь гештальтподход приходит нам на помощь. В предыдущей книге Ф. Перлза <Эго, голод и агрессия> предлагалась следующая теория. В борьбе за выживание наиболее значимая потребность становится фигурой и организует поведение индивида, пока не находит своего удовлетворения, после чего она отходит в фон (равновесие во времени), уступая место следующей, теперь наиболее важной потребности. Эта смена доминирующих потребностей создает для здорового организма наилучшие возможности для выживания. В нашем обществе такого рода доминирующие потребности, например - мораль и т. п" часто становятся хроническими и мешают тонкой саморегуляции человеческого организма.

Теперь мы вновь можем работать с единым принципом. Представления невротика о выживании (какими бы глупыми они ни казались внешнему наблюдателю) требуют, чтобы он напрягался, осуществлял цензуру, брал верх над аналитиком и т. п. Это его доминирующая потребность, но поскольку он забыл, как он ее организовал, она превратилась в привычку. Его намерение, например, не осуществлять цензуру, столь же эффективно, как новогодний обет алкоголика. Привычка должна стать полностью осознанной, заново вызывающей возбуждение потребностью, чтобы человек вернул себе способность справляться с незаконченными ситуациями.

^ (Прим. перев.) <Мышечный панцирь> по В. Райху - это система мышечных зажимов, создающая телесное соответствие тому, что в психоанализе именуется <защитами>, в совокупности создающим) <невротический характер>.

1 (Прим. перев.) Райх впервые применил в психотерапии непос редствен-ное физическое воздействие на зажатые мышцы пациент. массаж, размина-ние, <встряхивание> и пр., а также глубокое дыхан> воспроизведенное в методе пневмокатарсиса С. Грофа.

Вместо того, чтобы вытягивать средства из бессознательного, мы работаем с тем, что лежит на самой поверхности. Трудность в том, что пациент (часто и терапевт) принимает то, что лежит на поверхности, за само собой разумеющееся. То, как пациент разговаривает, дышит, движется, осуществляет цензуру, выражает презрение, ищет причины и пр., - кажется ему очевидным, лежащим в его конституции, в природе. В действительности же это - выражение его доминирующей потребности, например потребности быть победителем, быть хорошим, быть выразительным. Именно в очевидном мы находим его незавершенную личность; и только схватывая, останавливая очевидное, расплавляя затвердевшее, проводя различия между болтовней и реальной заинтересованностью, между стершимся от употребления и творческим,- может пациент вернуть себе живость и гибкость отношений фигуры и фона. В этом процессе роста и обретения зрелости, пациент переживает и развивает свое <я>, пользуясь теми средствами, которые имеются в его распоряжении: доступной ему мерой сознавания в экспериментальных ситуациях.

Наиболее, может быть, ценно в гештальтпсихологии понимание того, что целое определяет части, в противоположность прежним воззрениям, что целое - это всего лишь механическая сумма своих элементов. Терапевтическая ситуация, например, - это нечто большее, чем статистическое событие, включающее врача и пациента. Если врач негибок и нечувствителен к специфическим требованиям постоянно меняющейся терапевтической ситуации, - он вряд ли будет хорошим терапевтом. Он может быть упрямцем, или бизнесменом, или догматиком, но если он отказывается быть частью изменчивого процесса в психотерапевтической ситуации - он не терапевт. Поведение пациента также определяется многими обстоятельствами интервью; только стопроцентно ригидный или безумный, не воспринимающий контекста па циент будет вести себя на консультации так же, как он ве дет себя в другом месте.

Ситуация не сводится ни к полному пониманию функций организма, ни к самым совершенным познаниям о среде (об обществе и пр.). Психологическая ситуация

10

создается только взаимодействием организма и среды (отчасти этого касается теория межличностных отношений Х. С. Салливена), а не взятыми по отдельности организмом и средой. Изолированный организм и соответствующие абстракции - ум, душа, тело, равно как и сама по себе среда изучаются множеством наук, например, физиологией, географией и пр. и не являются заботой психологии.

Недостаточное внимание к этому обстоятельству мешало до сих пор созданию адекватной теории в нормальной и анормальной психологии. Большинство предыдущих теоретиков - в значительной степени даже Коржибский - полагали, что, коль скоро ассоциации и рефлексы несомненно существуют, то ум состоит из множества ассоциаций, а поведение или мышление состоят из рефлексов. Но творческую деятельность организма так же мало можно объяснить ассоциациями, рефлексами и другими автоматизмами, как планирование стратегии и организации военных действий - автоматизмом дисциплинированных солдат.

Как чувствование, так и движение - это направление во вне деятельности, а не механические реакции в новых для организма ситуациях. Сенсорная система ориентации и двигательная система манипуляции взаимозависимы в своем функционировании, которое может быть рефлекторным только на самых нижних слоях, где эти деятельности полностью автоматизированы и не требуют сознавания. Манипуляцией мы называем (может быть, несколько неуклюже) любую мышечную деятельность. Ум (intelligence) - это адекватная ориентация, эффективность - адекватная манипуляция. Чтобы вернуть их себе, десенситизированный и иммобилизированный невротик должен полностью восстановить сознавание, т. е. чувствование, контакт, возбуждение и формирование гештальтов.

С этой целью мы привносим в терапевтическую ситуацию признание, что любой недогматический подход основан на природном методе проб и ошибок. Таким образом клиническая ситуация превращается в экспериментальную. Мы перестаем явно или неявно требовать от пациента, чтобы он собрался, или расслабился, или отключил цензуру; перестаем говорить ему, что он отвратителен, полон сопротивления, почти мертв. Такого рода претензии лишь увеличивают его трудности, делают его более невротичным, даже безнадежным. Вместо этого мы предлагаем последовательную серию экспериментов, которые - что чрезвычайно важно - не являются заданиями, требующими выполнения. Мы просто спрашиваем: что происходит, если вы вновь и вновь пробуете делать то или это? Таким образом мы выводим на поверхность

трудности пациента. Не само задание, а то, что мешает успешному выполнению задания, становится цент ром нашей работы. Мы выводим на поверхность и прора батываем, в терминах Фрейда, сами сопротивления.

Эта книга может быть использована различным образом. Тем, кто работает в области образования, медицины или психотерапии мы предлагаем точку зрения, которая, хотя и отличается от привычной для них, но - может быть - будет воспринята с достаточным пониманием. Непрофессионал может найти здесь систематический курс для личностного развития и интеграции. Чтобы извлечь из книги максимум, нужно проделать эксперименты насколько возможно добросовестно; простого чтения недостаточно. Более того, если вы будете просто читать про эксперименты, не выполняя их, у вас может возникнуть впечатление огромной и безнадежно трудной задачи; если же вы действительно проделаете то, что предлагается, вы скоро заметите изменения. Наконец, если вы занимаетесь психоанализом - как пациент, или как ученик, - эта книга не помешает вашей терапии, но может помочь преодолевать возникшие тупики.

ЧАСТЬ 1 ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Глава 1 НАЧАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ

Эта книга приглашает вас заняться собой и предлагает технику для осуществления этого, - технику, которую многие до вас нашли работающей. Вы, конечно, спросите, что может получиться из этой затеи. Но ответ на этот вопрос невозможно преподнести вам на словесном блюдечке с вербальной каемочкой. Наиболее существенная часть ответа невербальна, то есть не может быть передана посредством слов: только работа такого рода, как здесь описана, может привести вас к пониманию. Но поскольку мы не можем ожидать от вас, что вы приметесь за работу, которая требует времени и усилий, в слепой надежде, что в конце концов овчинка окажется стоящей выделки, - мы попытаемся в последующих заметках описать, как мы представляем себе человеческую ситуацию, а также изложить основания нашей уверенности, что мы имеем нечто важное, чем мы готовы поделиться с каждым, кто действительно хочет улучшить свое положение.

То, что мы предлагаем вам сделать для самих себя, на первый взгляд может напоминать избитые мессианские мотивы, потому что, грубо говоря, мы хотим помочь вам открыть себя, свое <я>, и мобилизовать его, сделать более эффективным в удовлетворении ваших потребностей как биологического организма и как общественного человеческого существа.

<Открытие себя> может напомнить кому-нибудь старую историю о вытаскивании самого себя за волосы из болота. Но мы понимаем под этим не мгновенный трюк, вроде вспышки озарения, а трудный процесс, более или менее постоянный и накапливающий свои результаты. Этот процесс не прекращается, пока человек жив. Он

13

предполагает установление несколько особого отношения к своему <я> как действованию. Это требует техники, совершенно отличной от той, которую вы, может быть, уже испробовали и признали недостаточной - техники интроспекции.

Если открытие себя кажется задачей небесполезной, но пугающей, мы не будем спорить с такой реакцией, напоминающей о психиатрических <мумбо-юмбо> из кинофильма. Предположение, что у вас есть некое тайное или скрытое <я>, которое значительно хуже вас и которое лучше оставить в покое, - такое предположение не всегда у вас было, и вряд ли стоит навсегда его сохранять. Оно возникло, когда в прошлом, в момент стресса, вы отвергли какие-то части себя, которые доставляли вам слишком много беспокойства. В тогдашних обстоятельствах эти части были худшими, и чтобы выжить в той ситуации, вам надо было от них избавиться. Это похоже на то, как ведет себя дикий зверь, пойманный за ногу в капкан. В таких условиях нога становится угрозой, и иногда зверь отгрызает ее и спасается, хотя и живет всю оставшуюся жизнь калекой.

Но может быть ваша жизнь сейчас стала иной, нежели была тогда, когда вы отвергли часть себя. И эта часть, в отличие от звериной ноги, может быть возвращена. Все ли еще существуют причины, по которым вы первоначально ее отвергли? Это по меньшей мере стоит проверить. Мы предлагаем вам метод

систематического рассмотрения и реконструкции вашей нынешней ситуации. Процедуры организованы так, что каждая предыдущая составляет необходимую основу для последующей. Вы можете двигаться в своем собственном темпе. Какую работу вы сможете проделать за определенный интервал времени, зависит от того, какую часть себя вы отбросили, и какова ваша нынешняя жизненная ситуация. В любом случае вы не будете двигаться быстрее или интенсивнее, чем сами захотите.

Мы Не предлагаем вам ни <легкого пути к мастерству>, ни программы морального усовершенствования, ни правил, обеспечивающих разрушения дурных привычек, которые вы в действительности хотите сохранить. Мы вообще не собираемся ничего делать <вам> или <с вами>. Мы предлагаем инструкции, с помощью которых вы можете, если захотите, отправиться в путешествие внутрь себя, во время которого вы своими собственными активными усилиями можете что-то сделать для своего <я> - обна-14

ружить его, организовать и направить на конструктивное использование и проживание своей жизни.

Парадоксы в этих утверждениях мы разъясним позже. Пока достаточно сказать, что говоря <ваше я>, вместо того, чтобы просто сказать <вы>, мы хотели подчеркнуть особый смысл обладания, кроющийся в притяжательном местоимении <ваше>: это ваше <я>. Заметьте также, что <вы>, о котором идет речь, - то самое <вы>, которому предстоит делать открытия в течение вашего <путешествия>, и, одновременно, это - составная часть <вашего я>. Это та именно часть, к которой мы можем обратиться, которая читает эти строки, скорее всего, проговаривая их про себя.

Не предполагается, что это предприятие будет легким. Может показаться, что выполнить указания легко - настолько легко, что, возможно, к концу вы решите, что во всем этом ничего нет; вы проскочите эксперименты, не получите никаких результатов, которых бы не предвидели заранее, и на этом остановитесь. Однако, если вы более тесно соприкоснетесь с возникающими ситуациями, вы можете обнаружить, что в некотором смысле это самая трудная и раздражающая работа из всех, с какими вы сталкивались, - но и наиболее увлекательная.

На этих страницах мы стараемся разговаривать с вами как будто лицом к лицу. Разумеется, у вас нет возможности, как в обычном разговоре, взять слово - ответить, задать вопрос, добавить подробности относительно своей личной ситуации; и мы, к сожалению, не знаем вас лично. Если бы мы знали касающиеся вас подробности - возраст, пол, образование, работу, ваши успехи и неудачи, ваши планы и ваши страхи, - мы кое-что сократили бы или, наоборот, развили бы подробнее, где-то, может быть, переставили бы акценты, поменяли порядок. Но это не изменило бы фундаментальным образом то, что мы хотим вам передать. Мы полагаем, что практически все, с чем мы будем иметь дело, применимо в той или иной степени, в том или ином отношении, к каждому человеку, живущему в наше время в условиях западной цивилизации. Применить то, что подходит для вашей ситуации, и так, как это вам подходит - это ваша работа в нашем совместном предприятии.

Поскольку многие наши представления о человеческой природе отличаются от общепринятых, важно отметить, что они не выдуманы за одну ночь. Это соединение

16

нескольких линий, нескольких подходов к человеческой личности. Чтобы пояснить это, нужно сказать несколько слов о современном положении в психологической науке.

Психологов можно, грубо говоря, разделить на две группы. Одна группа гордится своей приверженностью так называемому <экспериментальному методу>, другую же <экспериментаторы> называют - несмотря на многочисленные различия внутри нее - <клиницистами>. Хотя и те и другие занимаются исследованиями поведения, различие в подходах к этой задаче сделало их развитие более или менее независимым друг от друга.

С конца девятнадцатого века, когда психология начала отделяться от философии и превращаться в самостоятельную науку, ее представители стремились к <подлинной научности>. Соответственно этому они старались как можно лучше копировать в своей области те методы, которые были приняты в более развитой

науке - физике. В качестве соответствия атому, как самой элементарной частице материи, ранние психологи стремились найти <атомы> поведения - неделимые дальше элементы, из которых можно было бы <собирать> более сложные реакции. При этом они старались по возможности полно придерживаться методов экспериментального исследования, принятых в физике. С современной точки зрения их методы были несколько примитивны, но и современные экспериментаторы, несмотря на усложнившуюся технику, остаются ультра-консервативными в выборе проблем исследования. Они боятся обратиться к чему-нибудь, что нельзя было бы измерить и посчитать с помощью уже имеющихся технических средств, и поэтому мало что могут сказать о таких действительно человеческих проблемах, как эмоции или личность. Они полагают, что нужно еще пятьдесят или сто лет развития психологии, прежде чем она сможет обратиться к столь сложным темам.

Позже нам придется вернуться к позиции экспериментаторов, в особенности в связи с проблемой <доказательства>. По мере того, как вы будете работать вместе с нами, у вас может время от времени появляться, желание

1 (Прим. перев.) Читатель, стремящийся поскорее перейти к практическим экспериментам, может сразу обратиться к следующей главе, параллельно понемногу дочитывая теоретический материал этой главы.

17

поставить под сомнение наши утверждения, и вам может захотеться потребовать от нас доказательств. В ответ мы подчеркиваем, что не утверждаем ничего, в чем вы не могли бы сами убедиться на собственном опыте и в собственном поведении. Но если вы уже заражены экс-периментаторским подходом в том виде, как мы его описали, вы можете не удовлетвориться этим и начать требовать словесных <объективных доказательств>, прежде чем приступить к осуществлению хотя бы одного невербального шага предложенной процедуры.

<Клиницистов> обвиняют прежде всего именно в невозможности привести доказательства своих теорий. В отличие от экспериментатора, сидящего в своей лаборатории, клиницист с самого начала должен так или иначе иметь дело с человеческим поведением во всей его сложности, поскольку он пытается лечить пациентов, а они не столь деликатны, чтобы заботиться о простоте предъявляемых проблем. Неотложность этих проблем заставляет его остаться сосредоточенным на эмоциональных кризисах жизни и ограждает от погружения в глубины возможных исследований ради чисто научных целей, то есть постановки безопасных задач для увеличения списка собственных публикаций. Тем не менее, для клинициста представляет опасность само богатство и разнообразие клинического материала. Постоянно связанный дефицитом времени, приученный необходимостью действовать по интуиции, часто не знакомый со страстью экспериментатора к верификации или презирающий ее, - он выдвигает теории, которые оказываются причудливой смесью тонких прозрений и необоснованных спекуляций. Тем не менее, его работа настолько плодотворна, что на нее опирается в наше время сама возможность освободить человека от специфически человеческих искажений собственного облика.

Различие в темпераменте, в подготовке и в целях заставляет клиницистов и экспериментаторов с недоверием относиться друг к другу. Экспериментатор видит клинициста неприрученным дикарем, который, пошатываясь, пробирается в дебрях теории и практики. Клиницисту экспериментатор представляется запущенным случаем невроза навязчивости, маньяком вычислений, который во имя чистой науки узнает все больше и больше о все меньшем и меньшем. Впрочем, с тех пор, как они столкнулись с проблемами, равно интересующими и тех,

18

и других, они начинают учиться уважать друг друга и разрешать наиболее острые противоречия.

Взаимоотношения экспериментаторов и клиницистов интересуют нас постольку, поскольку их <семейная ссора> в рамках психологии является отражением подобных отношений между представлениями и установками, свойственными до некоторой степени почти каждому человеку в нашем обществе. Процедуры самопознания и развития которые далее будут изложены, представляют неформальное, но тем не

менее вполне реальное соединение экспериментальной техники с клиницистским типом материала, и важно, чтобы мы с полной определенностью понимали, что делаем. Мы должны, например, признать что со спокойной совестью совершаем то, что для экспериментатора представилось бы самым непростительным из грехов: мы включаем экспериментатора в сам эксперимент! Чтобы оправдать столь <абсурдное> пред приятие, нам нужно вспомнить, что и экспериментатор, и клиницист - каждый со своим набором правил и установлений - равно стремятся к пониманию человеческого поведения. Рассмотрим более пристально, в чем их подходы пересекаются, ибо именно в этой области и будет протекать наша работа.

Свидетелю в суде разрешается говорить лишь о том что он видел, слышал или иным образом испытывал не посредственно. Ему недозволено делать выводы и заключения на основании своего опыта, его <мнения> полагаются <несущественными, некомпетентными и не играющими никакой роли>. В отличии от простого свидетеля эксперту предлагается высказывать свое мнение относительно тех аспектов дела, которые находятся в пределах его компетенции. К сожалению, суд может превратиться в спор противостоящих друг другу экспертов.

Подобная же ситуация возникает, когда человека начинают расспрашивать о собственных психологических процессах. Сообщения различных людей отличаются друг-^Разумеется, многие исследователи, признают, что в том или ином случае им не удалось исключить экспериментатора из картины. Однако в той мере, в какой его присутствие может повлиять на результаты, они стараются разными средствами, - например, с помощью статистических манипуляций-<обезвредить> его влияние и получить более <чистые> данные.

19

от друга, и нет способа проверить, верны ли хоть какие-нибудь из них. В результате, экспериментаторы давно превзошли юристов в отбрасывании ненадежных свиде-гельств, и, кроме того, для них не существует приемлемых экспертов в области событий, которые можно было бы назвать <личными> (privat). Однако понятно, что отвергая единственного свидетеля, который может сообщить об этих событиях, экспериментатор тем самым исключает из науки всякий интерес к личным событиям как таковым.

В постоянной погоне за объективностью и в стремлении навсегда изгнать из области науки субъективное, экспериментатор утверждает, что лишь то, что может быть представлено на всеобщее обозрение и предъявлено компетентными наблюдателями, приемлемо в качестве научных данных. То же, что по самой своей природе может раскрываться только <личным> образом, может и предполагается существующим в нерабочие часы, но не является материалом для науки, поскольку другие наблюдатели не имеют возможности подтвердить его существования. В более старой терминологии, доверия заслуживает лишь то, что может быть указано во <внешнем> мире таким образом, чтобы другие могли прийти, посмотреть и сказать <да>; тому же, что у человека, как он говорит, <в уме>, совершенно нельзя доверять.

Такое разделение общедоступного и личного заслуживает всяческого одобрения, ибо общеизвестна тенденция лжесвидетельствования. Интересно, что клиницист в этом отношении до некоторой степени солидаризируется с экспериментатором. Он хотя и выслушивает без конца то, что говорит пациент, но не склонен принимать это за чистую монету. С его точки зрения пациент совершенно неспособен рассказать, как обстоит дело, даже самому себе. Впрочем, своим собственным словам доктор вполне доверяет, считая себя здоровым.

Экспериментатор не составляет исключения в своем убеждении, что выставленное на всеобщее обозрение более безопасно или, по меньшей мере, менее рискованно. В любых обстоятельствах, где многое поставлено на карту и где важно точно удостоверить факты, мы видим требование подписей, аттестаций, печатей и пр. - всего того, чем занимаются нотариусы. Человек советует другу: <Только ничего не подписывай>, - или, в противоположном случае: <Заставь их написать это черным по белому>. Если такое недоверие общепринято и даже считается

20

рациональным в повседневных отношениях, как может быть не подвержен ему ученый?

Он добавляет к этому еще одну предосторожность: исследователь должен публиковать свои данные, сопровождая их точным описанием аппаратуры, последовательности действий и т. д., так, чтобы компетентный коллега, если он сомневается в его выводах, мог повторить исследование. Хотя это редко делается, и во многих случаях было бы непрактичным, тем не менее это по меньшей мере противостоит искушению <подогнать данные> ради более удовлетворительных результатов. Сравните с этими средствами формального установления общезначимости невозможность воспроизвести условия <личных> высказываний и состояний ума человека!

Ограничение исследований исключительно воспроизводимыми ситуациями невозможно с точки зрения психологии как области разнообразия оттенков личностей. Ответ экспериментатора будет состоять в том, что наука никогда не может заниматься единичным и уникальным. Она, напротив того, стремится определить условия, в которых данное событие может быть удовлетворительно предсказано. Если это удается сделать с достаточной степенью подробности, предсказание превращается в управление, так что событие можно повторить по желанию. Слишком сложные события могут не поддаваться прямому контролю, не выходя за стадию более или менее точных предсказаний.

Заметим мимоходом, что если объектом исследования являются люди, то предсказание или контроль их поведения (в смысле экспериментальной науки) должен находиться в руках кого-то, кто выступает как режиссер в театре их действий. Ничего не изменится, если считать этого режиссера частью самого человека, кроме изменения локуса управления; это лишь особый случай того же общего отношения.

Экспериментаторы, жаждущие широчайшего практического применения своих открытий, утверждают, что мы стоим на пороге эры <человеческой инженерии>. Подобное применение уже организовано в таких сферах, как пропаганда, информация, реклама, служба найма и т. п. К сожалению, - утверждают экспериментаторы, - это применение не всегда соответствует <общественным интересам>; однако, - добавляют они, - когда предлагается новое средство, его дурное употребление не следует ставить

21

в вину тем, кто его изготовил. Возникает проблема распространения <человеческой инженерии> до возможности управления мотивами тех, кто ее использует. Это подразумевает иерархию управляющих, так что в конце концов многое зависит от верховного <человеческого инженера>.

Что касается индивида, то ему рекомендуется быть до некоторой степени своим собственным <инженером>. Манипулируя ситуациями, в которых, как выясняется, он может (или не может) проявить (или не проявить) определенные желательные (или нежелательные) реакции, он может научиться <запускать> их или, наоборот, удерживать внутри себя. Что такие средства <самоконтроля> вполне возможны, хорошо показывает пример человека, <овладевшего собой>, о котором мы будем говорить позже. Обратная сторона медали заключается в том, что этот <человеческий инженер> в личности неизбежно оказывается одной ее частью, принимающей на себя ответственность за целое, причем действовать она будет, исходя из своих представлений о собственных интересах, а эти последние, по самой природе такой ситуации, будут, как мы постараемся показать дальше, произвольно установленными и несогласующимися с интересами человека и человечества в целом.

Идеи <человеческой инженерии> напоминают <Смелый Новый Мир> О. Хаксли. Нелишне напомнить, что при всех достоинствах утопической технологии, в этом мире сочли полезным в качестве меры предосторожности изъять из употребления книги Шекспира и других подобных <реликтов>, чтобы с таким трудом созданное социальное равновесие не подвергалось новому риску.

Теперь рассмотрим ситуацию более внимательно с точки зрения клинициста. Мы уже отметили, что он занят преимущественно терапией. Мы не будем обращаться к истории психологического лечения (искусства столь же древнего, как сама цивилизация, с его методами, столь же разнообразными, как человеческая изобретательность и глупость). Мы будем говорить только о современной, высокоразвитой форме психотерапии, где врач и пациент регулярно встречаются друг с другом. Именно эту ситу-^Русскому читателю может быть знаком роман Р. Бредбери <451' по Фаренгейту>, написанный в те же годы.

ацию мы имели в виду, говоря о <клиницистском подходе>, хотя сам термин, конечно, гораздо шире.

С <разговорной терапией> (interview therapy) связывают, прежде всего, имя Зигмунда Фрейда. Психоанализ со времен Фрейда изменился, расширился, включил в себя разнообразные техники, выходящие далеко за пределы того, что было известно в его ранние годы. Ортодоксальные последователи Фрейда может быть хотели бы ограничить употребление термина <психоанализ> своей собственной практикой, назвав различные ответвления и инновации другими Словами; но в неразберихе обыденного словоупотребления контроль над ним совершенно невозможен. С другой стороны, группы, полагающие, что они располагают методами, далеко ушедшими от того, что Фрейд называл <психоанализом>, считают этот термин совершенно устаревшим, но находятся не в лучшем положении, потому что публика привыкла пользоваться сокращением <анализ> для обозначения всей этой сферы, и такое словоупотребление вряд ли скоро исчезнет.

<Клиницистский подход> рассматривается многими как противоположность <экспериментальному>. Предполагается, что ему недостает строгости и возможности количественной оценки результатов. Он погряз в <субъективных> находках и упорствует в своих заблуждениях. Его не беспокоит невоспроизводимость его данных. Он непринужденно создает новые словечки, не заботясь об операциональном употреблении терминов. Короче, хотя немногие сейчас присоединятся к утверждению, что психоанализ - это просто грандиозная мистификация, но с разных сторон раздается вопрос: <Наука ли это?>

Ответ, конечно, зависит от того, как определить <науку>. Если ограничить использование термина исследованиями, выполненными со всей лабораторной строгостью, - тогда, разумеется, клиническая практика не будет наукой. Но при этом <наукой> перестанут быть и многие другие области исследования, в особенности социальные <науки>. Это не изменит того, что в них происходит, однако лишит их доли престижа.

Именно престиж, связанный со словом <наука>, вызывает этот скучный спор. Принято верить тому, что <научно установлено> и сомневаться в том, что <ненаучно>. Даже домашние врачи, в течение многих поколений практиковавшие <искусство медицины>, теперь стараются-22

ся, не отставая от времени, быть представителями <медицинской науки>.

Психоанализ мог бы занять лучшее положение в современном семействе наук, если бы использовал ветвь <человеческой инженерии>, связанную с рекламой и информацией. Ему не пришлось бы с такой язвительностью защищаться от нападок, и, называя вещи своими именами, он мог бы делать это с большим достоинством и изяществом. И утверждения, что только человек, подвергшийся сам психоанализу, может судить о его методе или теории, могло бы вызвать меньше нападок.

Может быть нам удастся прояснить кое-что в этом споре, если не разрешить его. Мелочную критику, выражающую озлобленность и повторяющую известные сплетни, мы не будем принимать во внимание. Нас интересует серьезная критика информированных ученых, оценивающих психоанализ как логическую систему, обладающую определенными недостатками. Прежде всего мы должны спросить, на основе какого рода контакта с ним они выносят свои суждения? Ответ состоит в том, что говоря о <психоанализе> они имеют в виду словесные описания, прежде всего - работы Фрейда.

Между тем, когда этот же термин употребляют люди, практикующие психоанализ или прошедшие его в качестве пациентов, они говорят не о том, что написано про психоанализ, а о том, что в течение долгого времени было их образом жизни, изменившим их организм как целое. Все их процессы восприятия и действия в той или иной степени подверглись трансформации. Соответственно этому, то, что они говорят, опирается не на вербальные источники.

Это ничем не отличается от поведения специалиста в любой другой области. Возьмем экспериментатора, читающего отчет своего коллеги. Он легко понимает схемы аппаратуры, которые могли бы поставить в тупик новичка. Он имел дело с подобным материалом, его обучение позволяет ему понять необходимость и смысл всех сложностей и ухищрений, ему понятны процедуры, осуществленные автором отчета, его результаты и логика его заключений. Если на его опытный взгляд все в порядке, экспериментатор принимает к сведению результаты работы коллеги и при случае может использовать их как плацдарм для

дальнейших собственных исследований. Но предположим, что, к неудовольствию ученого, вы-24

воды коллеги подвергают сомнению его любимую теорию. Что он будет делать? Он может пуститься в словесную критику, придираясь ко всему, к чему удастся. Или он может, - и если он хороший экспериментатор, то так и сделает, - оставить словесные споры и отправиться в лабораторию, чтобы проверить задевшее его исследование. Поток слов, направленный против слов соперника, не решает дела, потому что в основе лежат невербальные операции, от которых зависит правильность или неправильность словесных утверждений.

С другой стороны, в той степени, в какой психоаналитики отказывались обсуждать критику со стороны, они эффектным приемом отвергали и серьезные доводы наряду с прочим. Однако развитие клинической практики показало, что многие противоречия сейчас можно считать оставшимися в прошлом.

Мы можем вернуться теперь к нашей теме - предполагаемому противоречию между <экспериментальным> и <клиницистским> подходами. Оставим в стороне их истоки - ньютоновскую физику и искусство врачевания - и рассмотрим, как протекает в обоих случаях реальная деятельность.

Слово <эксперимент> происходит от латинского <experiri> - пробовать. Согласно словарному определению, <эксперимент - это испытание или специальное наблюдение с целью подтвердить или отвергнуть некое подвергаемое сомнению утверждение; в особенности - в условиях, определяемых экспериментатором; действие или операция, предпринятые с целью открыть неизвестный принцип или эффект, или с целью проверить, установить, проиллюстрировать некоторую предполагаемую или известную истину; практическая проверка; доказательство>.

В соответствии с этим определением <разговорная терапия> - экспериментальна. Примем во внимание значительный объем контролируемых <переменных>, допускаемый намеренно упрощенной организацией терапевтической ситуации в сравнении со сложностью повседневной жизни. Врач и пациент находятся в атмосфере, свободной от отвлекающих моментов. Обычное течение времени прерывается и, в пределах длительности сессии, время открыто для всего, что может произойти. На это время <общество> сводится к двум участникам разговора. Это подлинное общество, но на этот час пациент получает

25

передышку от обычного социального давления, его не ждут наказания за <неправильное поведение>. По мере развертывания терапевтического эксперимента пациент все более смеет быть собой. Он позволяет себе выразить вслух то, что он раньше едва мог подумать, и подумать то, в чем раньше не мог сознаться даже самому себе. Будучи текучими и изменчивыми, меняясь от часа к часу и от одной стадии процесса к другой, эти феномены не являются тем не менее ни случайными, ни воображаемыми. Они предсказуемы, если ситуация умело организована и сессия правильно проводится.

Кроме этих общих соображений можно сказать, что терапевтическое интервью является экспериментальным <минута за минутой>, в смысле <попробуем и посмотрим, что получится>. Пациент постигает опыт самого себя. Английское, слово <experience> (опыт) происходит от того же латинского слова experiri, Пробовать, что и слово <эксперимент>. Словарное значение слова <опыт> точно соответствует тому, что мы здесь имеем в виду: <актуальное проживание события или ряда событий>.

Терапевт в нашем представлении подобен тому, что химик назвал бы катализатором - ингредиентом, который ускоряет реакцию, может быть вообще не имевшую бы места в его отсутствии. Он не определяет форму реакции, которая зависит от внутренних свойств веществ, в ней участвующих, и он не входит составной частью в ее продукты. Он запускает процесс, а многие процессы, раз начавшись, в дальнейшем сами поддерживают свое осуществление (аутокаталитические процессы). Мы полагаем, что именно так это происходит в терапии. То, что врач инициирует, пациент продолжает сам по себе. <Успехом> можно считать не <излечение> в смысле законченного продукта, а наделение человека средствами и возможностями справляться с возникающими у него проблемами. Человек обретает для своей работы пространство, не загроможденное начатыми и незаконченными воздействиями.

С этой точки зрения нет смысла обсуждать критерии терапевтического прогресса. Дело не в

улучшившейся <социальной адаптации>, или совершенствовании <межличностных отношений>, которых ищет взгляд стороннего наблюдателя, желающего быть авторитетом. Речь идет о том, чтобы пациент сам сознавал свою возросшую жизненную силу и более эффективное функционирование.

26

Хотя другие без сомнения заметят изменения, их благоприятное мнение о происходящем не является критерием терапевтического успеха.

Такая терапия гибка и сама является жизненным приключением. Задача психотерапевта не в том, - как часто ошибочно думают, - чтобы <выяснить>, что не так у пациента, а потом <сказать ему>. Люди <говорили ему> всю его жизнь, и в той степени, в какой он принимал то, что они говорили, он сам <говорил себе>. И даже если это будет исходить от авторитетного врача, это не поможет изменить дело. Важно не то, чтобы терапевт узнал нечто о пациенте и потом рассказал ему это; важно, чтобы терапевт научил самого пациента узнавать те или иные вещи о самом себе. Это подразумевает его непосредственное сознавание того, как же он действительно функционирует как живой организм, и приходит на основе многократного опыта, по самой сущности невербального.

Возможность этого бесспорно показана в последние годы различными направлениями в развитии клинической практики. Это работа не одного человека и не одной группы людей, и развитие это далеко еще не достигло высшей точки.

Однако, поскольку терапия, требующая общения пациента с терапевтом, дорога и требует много времени, она ограничивается теми немногими, кто может позволить ее себе в качестве роскоши, или кто оказывается вынужденным к ней необходимостью, то есть совершенными <невротиками>. Но как обстоит дело со значительной частью населения, с людьми, которых нельзя назвать <больными> по обычным медицинским меркам, которые, может быть, способны выполнять свою работу, не представляют непосредственной опасности для себя или окружающих, но живут явно ниже нормы в отношении своего благополучия и удовлетворения от жизни?

Возникает вопрос, нельзя ли, ради более широкого распространения психотерапии и тех возможностей, которые она дает, свести вышеупомянутое миниатюрное общество из двух человек - терапевта и пациента, - к одному человеку, читателю напечатанных инструкций и пояснений к ним. Мы попробовали проверить это год назад, используя материал (который в предлагаемой вам книге представлен в несколько более развернутой форме), и мы получили положительный ответ. Материал был предложен студентам последних курсов

27

психологических факультетов трех университетов. В одном из них, где студенты различного возраста, от 18 до приблизительно 70-ти большую часть времени работали, инструкции были розданы просто как часть домашнего задания по курсу психологии. Письменные ответы подавались в течение приблизительно четырех месяцев (длительность семестра). В следующий раз курс был дан в расширенном виде и большему числу студентов. Приблизительно от сотни студентов было получено разрешение использовать их отчеты при условии анонимности; таким образом мы получили возможность цитировать подлинные отрывки, чтобы дать представление о том, какого рода и сколь различные реакции вызывает эта программа. Для многих четыре месяца оказались слишком коротким сроком, всего лишь <разогреванием> перед получением более существенных результатов; но во многих случаях мы получили свидетельства, что развитие, начавшееся во время курса, продолжалось в ускоренном темпе, когда работа уже перестала быть частью домашнего задания. Есть все основания полагать, что так может быть и в нашем случае.

Наша главная задача состоит в том, чтобы помочь вам начать сознавать, как вы в данный момент функционируете в качестве организма и личности. Поскольку вы - единственный человек, который может проделать соответствующие наблюдения, мы, разумеется, будем иметь дело с тем, что выше назвали <личными> событиями. Месторасположение таких событий можно обозначить древним термином, пережившим многочисленные решительные попытки его искоренения: это <ум> (mind). Мы, конечно, не будем отстаивать этот термин в его традиционном значении чего-то внетелесного, выходящего за пределы

органического функционирования. Фактически мы на стороне <искоренителей>, но с одним различием: позже мы подробнее поясним, почему мы отрицаем независимый статус <ума>, <тела> и <внешнего мира>. То, к чему относятся эти слова - порождение дуалистической традиции.

Делая такое утверждение, мы рискуем потерять друзей с двух сторон. Те, кто лелеет свой <ум> и воспринимает себя как этот вне-физический <ум>, действующий с помощью физического <тела> во <внешнем мире> (порождение процесса социализации, к чему мы еще вернемся), могут отказаться от предлагаемых процедур, коль скоро мы проявляем так мало понимания того, как для них

28

обстоит дело. Им мы ответим, что если они поработают с нами в предложенном направлении, это значительно расширит их представления об <уме>.

Сторонники строго экспериментального подхода одобрят наши нападки на <ум>, но отнесутся крайне воинственно к попытке затронуть <внешний мир>. Они требуют от нас <объективности>, приверженности к тому, что проявлено общезначимым образом, - то есть хотят, чтобы мы поместили все во <внешнем мире>. Но имеет ли смысл <внешнее>, кроме как в противопоставлении <внутреннему>?

Впрочем, в некотором смысле <внутреннее> для них также существует, если только оно само появляется со стороны, то есть <внешним> образом. Как это возможно? - Существует энцефалографы, которые фиксируют электрическую деятельность мозга, электромиографы, фиксирующие так называемый потенциал действия мышц; чувствительные гальванометры, определяющие изменения в электрическом сопротивлении кожи. Подобные физиологические события в науке принято считать коррелирующими с тем, что исследуемый таким образом сообщает о своей <психической деятельности>. Для экспериментатора это не <психическое>, это <скрытое поведение>, скрытое реагирование организма, может быть необнаружимое невооруженным глазом, но отмечаемое соответствующим инструментарием. Это <скрытое поведение> противопоставляется явным движением организма во <внешнем пространстве>. Заметьте, однако, что признаваемое экспериментаторами <внутреннее> для них самих существует во <внешнем мире> - в графиках и других показаниях их инструментов.

Отметим далее, что это разделение <внутреннего> и <внешнего>, которое экспериментаторы признают у любого исследуемого организма, относится к тому, что находится внутри или вне его шкуры или кожи, а не <ума>. Если экспериментатор сообщает, что его <субъект>, принадлежащий к определенному виду, реагирует на изменения в среде, это обычно значит, что когда экспериментатор предъявляет определенные стимулы в определенных условиях, <субъект> может сделать что-то, что с достаточной определенностью указывает, что стимулы произвели какое-то действие. Стимулы могут быть визуальными, аудиальными и пр., или различными их сочетаниями; чтобы они производили действие, организм должен иметь соответствующие <органы чувств> - глаза, уши и пр.

Но реакции организма вызываются не только <внешними> (по отношению к коже) стимулами, которыми экспериментатор может с относительной легкостью манипулировать. Кроме экстерорецепторов, воспринимающих эти стимулы, организм располагает и внутренними рецепторами. Одна их часть, интерорецепторы, в значительной степени связана с пищеварительным трактом, получая стимулы от напряжения или расслабления внутренних органов, например, желудка, - от голода, переполненно-сти мочевого пузыря и пр.

Другой класс рецепторов внутри организма - проприоцепторы, расположенные в мышцах, связках и сухожилиях. В более <субъективные> времена психологи называли их функционирование <кинестезией> или <мышечным чувством>. Сейчас в литературе преобладает термин <проприоцепция>, кажущийся более <объективным>. Интересно в этой связи заметить, что <проприо> происходит от латинского <proprius>, означающего <чье-то собственное>.

Поскольку любое движение организма и даже повышенный тонус (напряжение) мышц вызывает проприоцептивные стимулы, экспериментаторы называют эти стимулы <реактивно возникающими>. Экспериментаторы все более убеждаются в их важности для управления поведением организма, в особенности в связи с так называемым <вербальным поведением>, - термин, заменяющий им в значительной

степени то, что <субъективисты> старого времени называли <высшей психической деятельностью>, включая <сознание>.

Мы могли бы снабдить этот раздел библиографическими ссылками, указывающими на быстрое развитие этих областей, - но это очень далеко от наших намерений, состоящих в том, чтобы соотнести предлагаемую дальше технику с аспектами научного подхода. Упомянем здесь недавно изобретенный <индикатор бодрствования>, основанный на том, что при бодрствовании проприоцепторы человека демонстрируют функционирование не ниже определенного уровня интенсивности. Если человек расслабляется и его мышечный тонус падает ниже этого уровня, - он засыпает. Прикрепив ко лбу человека электроды и получая потенциалы действия от фронтальных мышц, можно создать реле, которое замкнет цепь, если

30

потенциал упадет ниже заданного уровня, так что включится, например, громкий звонок, который разбудит человека. Парадоксальным образом, засыпая, человек (помощью этого приспособления сам себя будит. Пилотам, шоферам дальних перевозок и другим людям, вынужденным или вынуждающим себя бодрствовать, когда хочется спать, это приспособление могло не раз спасти

жизнь.

Следует, однако, заметить, что в самой сущности этого подхода речь идет об управлении поведением извне Как будто таким трудом приобретенное знание направлено на то, чтобы заставить организм функционировать предписанным образом вопреки самому себе, - даже если тот, кто предписывает это поведение, является частью самого человека.

Эта <человеческая инженерия> не имела бы привкуса произвольности в своих требованиях к организму, если бы можно было бы предположить, что тот, кто предписывает поведение, обладает неограниченной мудростью. Но столь мудрый источник мог бы вообще не вмешиваться, дав самому организму возможности себя регулировать. Если же человеческому организму нельзя доверить управление собственным поведением в условиях современной сложной цивилизации, то можно выдвинуть и противоположное утверждение, что самоуправляемый организм не потерпел бы такой цивилизации.

Оба эти утверждения, однако, бьют мимо цели, потому что, если человеческий организм не управляет собой, то что же им управляет? Если человек уговаривает, принуждает или каким-то иным образом заставляет себя делать то, чего он иначе не делал бы, то уговаривающий и уговариваемый, принуждающий и принуждаемый - оба состоят из живой плоти, - сколь бы ни погрязли они в своей <гражданской войне>. Ответ на вопрос, как получилось, что человеческий организм разделился таким образом, если это - не неизбежное положение вещей, может быть несколько спекулятивным и опирающимся на историю развития современного общества. Здесь не место обсуждать эту тему, которая блестяще рассмотрена в книге Л. Л. Уайта <Второе развитие человека>^ Бесспорный факт, что люди в своем функциониро-IO.L.L. Whyte. The Next Development of Man., N.Y., 1948.

вании разделены таким образом. Но мы не начинаем нашу жизнь в этой войне с самим собой. И если человек не равнодушен к превратностям своей жизни, он может ясно увидеть это разделение и - главное - в самом процессе его обнаружения начать избавляться от него. С точки зрения экспериментатора это может показаться уходом в <субъективизм>, но на определенной ступени человек обнаруживает, что дихотомия <субъективное-объективное> - ложная дихотомия.

Чтобы сделать это более ясным, вернемся еще раз к предполагаемой противоположности экспериментального и клиницистского подходов. В чем главный пункт расхождения? Мы уже подошли вплотную к тому, чтобы выразить это непосредственно. Методология и мировоззрение экспериментального подхода, порожденные физикой, стремятся, насколько возможно, обращаться с живым как" с неживым. Исследователь, отвлекаясь от своей телесной воплощенности, тщетно стремится превратиться в бесплотный глаз, изучающий живое как бы с точки зрения безличного, но наделенного значительным интеллектом инструмента. При этом он видит деятельность, которая управляет другой деятельностью, - что, безусловно, справедливо, -но не в состоянии обнаружить ничего другого. Мы осмелимся утверждать, что с точки зрения

обесчеловеченного наблюдателя (а это, повторяем, и есть тот идеал, к которому стремится наука) это все, что можно увидеть, как бы далеко не продвинулось исследование. Более того, в рамках целей, о которых говорят многие науки, включая часть психологии, как в теории, так и в прикладных областях, нет не только возможности, но и желания выходить за эти пределы! Это знание, истинное и проверенное в условиях контролируемого наблюдения. Это дает человеку значительные возможности актуального и потенциального управления условиями его жизни. Но это не есть его жизнь!

В противоположность этому клиницист стремится ко все более интимному контакту с деятельностями человеческого организма, как они им проживаются. Пациент приходит с представлениями о себе, которые являются смесью фактов и воображения. Но это и есть то, что он замечает в себе и в своем мире. Это не безлично, наоборот, это в высшей степени лично. Он ждет от терапевта не знания (в виде словесных утверждений), которое пра-32

вильно описало бы его ситуацию, возможности ее трансформации и необходимые для этого процессы. Нет! Он ищет облегчения - и это не вопрос слов.

В пределах своих возможностей (а все мы ограничены) клиницист эмпатирует пациенту, то есть переживает его опыт посредством своего собственного опыта. Он ведь тоже человек, проживший свою жизнь. Когда пациент говорит о себе, врач не скажет: <Пожалуйста, будьте более объективны в своих утверждениях, иначе ваш случай не будет иметь значения>. Напротив (и в особенности с пациентом <вербального> типа) терапевт постарается, чтобы он становился все менее скрытным, менее безличным, менее сдержанным, и отстраненным от самого себя. Терапевт постарается помочь пациенту разрушить барьеры, которые он воздвиг между <официальным я> - тем фасадом, который он представляет на обозрение общества, и его более субъективным <я> - чувствами и эмоциями, которых, как ему говорили (а позже он и сам стал себе это говорить) - мужчина или взрослый человек не должен иметь. Эти отбрасываемые части обладают колоссальной жизненной энергией; и сколько энергии нужно тратить, чтобы продолжать их отбрасывать! Вся эта энергия может быть возвращена <субъекту> и найти лучшее применение.

Мы считаем человеческий организм активным, а не пассивным. Например, сдерживание определенного поведения - это не просто отсутствие этого поведения в его внешнем выражении; это именно <держание> его внутри себя. Если сдерживание убрать, то удерживаемое не просто пассивно проявится; человек активно, энергично осуществит это поведение.

С <объективной> точки зрения человеческий организм - это инструмент, управляемый откуда-то извне Это управление может называться <причинно-следственными отношениями>, <влиянием среды>, <социальным давлением> или чем-то еще, но в любом случае организм оказывается обладателем непрошеного наследства. Эта установка стала столь распространенной, что человек начинает чувствовать себя безучастным свидетелем собственной жизни. Он игнорирует или отрицает, что сам - хотя бы до некоторой степени - создает собственную ситуацию; .например, активно порождает свой невротический симптом. Конечно, в <объективном> отношении к себе есть определенные плюсы, связанные с возможностью увидеть собственное поведение со стороны. Но это

33

усугубляет тенденцию говорить с собой и о себе таким образом, как будто говорящий находится где-то вне пределов органической жизни с ее ограничениями.

Это приводит нас к древней проблеме ответственности. В той мере, в какой человек держит свою жизнь на расстоянии вытянутой руки и рассматривает ее так сказать со стороны, вопрос .об управлении ею, регулировании, направлении ее в ту или иную сторону - это вопрос технологии. Если что-то не удается, то человек - независимо от разочарования или облегчения, - свободен от личной ответственности, потому что он всегда может сказать: <При нынешнем состоянии наших знаний мы еще не научились обращаться с такого рода трудностями>.

У человека не может быть рациональных оснований принимать на себя ответственность за то, с чем он не находится в соприкосновении. Это относится, например, к тому, что произошло где-то очень далеко и о чем человек может быть никогда и не слышал; но это также относится к событиям собственной жизни, если

человек их не сознает. Если же человек входит с ними в соприкосновение и начинает сознавать, каковы они и какую функцию выполняют в его жизни, он становится ответственным за них - не в том смысле, что теперь он взял на себя ношу, которой у него раньше не было, но в том смысле, что теперь он знает, что именно он в большинстве случае волен решать, будут ли они продолжаться. Это совершенно другое понятие ответственности нежели то, в основе которого лежит представление о моральной вине.

Итак, решающий момент в различии между экспериментатором и клиницистом состоит в том, что первый стремится к безличным описаниям нейтральных процессов, действующих во вселенной, в то время как последний хочет иметь дело с человеческим опытом, то есть, как мы цитировали, <актуальным проживанием события или цепи событий>. Но должны ли эти подходы оставаться взаимно исключающими, как это было до сих пор; должны ли они, признав друг друга, согласиться на свое несогласие, или они могут, хотя бы в области исследования того, как люди управляют собой и другими, объединить усилия в разрешении общих проблем? Многое здесь пока покрыто туманом неизвестности, но кое-что можно уже прояснить. Клиническая практика в ее развитых формах получает

34

<субъективными> методами результаты, которые вполне поддаются измерению и оценке <объективными> методами, доступными строжайшему экспериментатору. Например, измерение уровня хронического мышечного напряжения у человека во время и после лечения <субъективными> методами принесло позитивные открытия посредством <объективной> техники.

Все содержание разговоров клинициста с пациентом можно представить в качестве вековечной и до сих пор незавершенной экспериментаторами проблемы <инструкций субъекту>. Если экспериментатор проводит эксперимент, не давая испытуемым словесных инструкций, он позже обнаруживает, что они не действовали в пустоте, а сами давали себе <аутоинструкции>. Тогда он начинает давать им в высшей степени формализованные инструкции, часто напечатанные на карточках. Он также начинает проводить эксперименты, специально направленные на выяснение того, как действуют те или иные изменения в инструкциях - в ясности, формулировок, времени предъявления, количестве и пр. - и этот тип работы легко расширить до клинической практики и до обучения вообще.

Будет интересно также посмотреть, что произойдет с экспериментаторами, если они сами попробуют осуществить неформальные эксперименты, которые описаны на следующих страницах. В той мере в какой это изменит их как людей, это изменит также и их профессиональные установки, обратив их внимание на тот факт, что даже самая чистая наука - это произведение людей, вовлеченных в увлекательное дело проживания собственной жизни.

Язык, на котором можно говорить о личном опыте, по необходимости менее точен, чем тот, на котором описываются общезначимые объекты и действия. Если малыша научили говорить <а-ва> при появлении домашнего четвероногого, и если этот малыш, оказавшись в поле и увидев лошадь, скажет <а-ва>, мама скорее всего ответит ему: <Нет, милый, это лошадка , - и начнет объяснять разницу между собакой и лошадью. Постепенно ребенок обретает точный словарь, фиксирующий соответствие между тем, что видят во внешнем мире он и окружающие его взрослые.

Личные события, хотя и для них есть какие-то слова, не могут быть названы столь точно и определенно, потому

35

что ошибки в наименовании трудно поправить. Ребенок может научиться говорить <Больно!>, потому что, когда он падает, ушибается и пр., кто-то говорит ему: <Больно, да?> - но никто не может почувствовать его боль вместе с ним. Более того, если событие действительно является <личным>, то - при наличии соответствующей мотивации - оно может быть преувеличено или преуменьшено без опасения, что обман будет раскрыт.

Опыт часто пытаются передать метафорически; это традиционная область писателей и поэтов. Дети прекрасно это делают, пока их вербализация не выхолащивается требованием общезначимости. Маленький

мальчик, гулявший по солнцу со своей мамой, заявил: <Мне больше нравится в тени. Солнце поднимает слишком сильный шум в моем животе>. Однако поэзия - все же неадекватное средство для передачи того, как-функционирует ваше <я>, поэтому нам лучше оставаться вполне прозаичными. Большую помощь может оказать нам терминология, созданная гештальтпсихологией.

Импортированная поколение назад из Германии, гештальтпсихология наделала много шума в научном мире Соединенных Штатов. Простыми экспериментами она продемонстрировала многие ранее незамеченные аспекты <визуального восприятия> Она отвергла представления, что воспринимаемый объект собирается из фрагментов, утверждая, что восприятие с самого начала обладает собственной организацией, то есть что это - гештальт или конфигурация. Визуальное поле структурировано как <фигура> и <фон>.

<Фигура> - это средоточие интереса, объект, узор и пр.; <фон> - контекст или ситуация. Отношение между фигурой и фоном динамичны: в одной и той же ситуации на передний план могут выдвинуться, в зависимости от различных интересов и сдвижек внимания, различные фигуры. Если некая фигура разложима на детали, она сама может стать фоном, в то время как ее деталь превратится в фигуру. Разумеется такого рода феномены <субъективны>, и этот аспект гештальтпсихологии ограничивал ее развитие на американской почве, где в это время велась борьба с <субъективизмом> Титчнера посредством некритического восприятия <объективности> уотсоновского бихевиоризма и павловской рефлексологии.

До сих пор можно по пальцам пересчитать универ-36

ситеты, в которых гештальтпсихология преподается на психологических факультетах; зато она широко используется по всей стране в преподавании искусства, литературы, вообще <гуманитарных дисциплин>.

Гештальтдвижение оказало глубокое влияние на психологию, покончив с тенденцией <атомистического> собирания конструкций из блоков и введя в язык психологии представление об <организме как целом>. Это влияние могло бы быть и большим, если бы сами геш-тальтпсихологи не уступили требованиям эпидемии <объективности>, пожертвовав многими обещающими новациями своего подхода ради преждевременного внедрения количественных измерений и излишних экспериментальных ограничений.

Поскольку мы будем широко пользоваться понятиями гештальтпсихологии, мы приведем несколько визуальных иллюстраций. На рис. 1 вы видите известный хрестоматийный пример феномена <фигура - фон>.

Можно увидеть этот рисунок как белую вазу г;а черном фоне. Если же принять за фон белое, то можно увидеть два силуэта в профиль. Можно научиться быстро переходить от одного способа восприятия к другому, но невозможно воспринимать обе фигуры одновременно. Переход восприятия от одной фигуры к другой не обусловлен какой-либо модификацией того, что объективно дано в рисунке; это результат активности воспринимающего организма. Обратите внимание на трехмерное качество двумерного изображения. Когда вы смотрите на белую фигуру, черный фон воспринимается как находящийся позади нее; тот же эффект имеет место, когда вы видите две головы на фоне освещенного окна.

Рис. 2 также представляет собой двойное изображение, но содержит больше деталей. Скорее всего сначала вы увидите молодую женщину в повороте на три четверти назад и влево. Но, может быть, вы окажетесь одним из примерно пяти человек, кто сначала видит старуху, смотрящую вперед и налево. Если в течение некоторого времени вам не удастся реорганизовать спонтанно то, что вы увидели сначала, то есть разрушить этот образ и использовать его части как детали новой картины, - у нас есть способы помочь вам, и это по существу те же самые способы, которые будут применяться в нижеследующих экспериментах.

Сначала, однако, нужно сделать несколько важных замечаний по поводу ситуации. Если бы вам не сообщили, что существует и вторая картина, вы могли бы не заподозрить этого и не стали бы ее искать. Вы были бы вполне удовлетворены правильностью и адекватностью того, что вы увидели с самого начала. То, что вы сейчас видите - какая бы из картин это ни была, - правильно. Сейчас вы, возможно, готовы согласиться, что мы не собираемся вас дурачить, и если вы еще не увидели вторую картинку, то скоро увидите. Но в другом контексте вы, может быть, не так легко согласитесь продолжать поиск.

Видя молодую женщину там, где, как мы утверждаем, нарисована старуха, вы - если вы принадлежите

к уступчивым людям, - может быть решите <сыграть в поддавки> и сказать то же, что говорим мы. Если нас гораздо больше, чем вас; если, к примеру, мы составляем <общество>, а вы - всего-навсего <индивид>, мы наградим вашу уступчивость утверждением, что вы ведете себя <нормально>. Заметьте, однако, что это поведение вам навязано, оно не ваше. Вы соглашаетесь с нами только на словах, но не на основе видения, которое невербально.

Эта картинка устроена таким образом, что различные ее детали имеют двойную функцию. Длинный выступ, очерчивающий нос старухи, в рисунке молодой женщины играет роль щеки и линии подбородка. Левый глаз старухи - это левое ухо молодой женщины, рот старухи - воротничок на шее молодой женщины, и т. д. Мы помогли бы вам в большей степени, если бы могли провести по линиям указкой, но, скорее всего, вы и так уже увидели вторую картинку. Это приходит внезапно, иногда вызывая восклицание удивления, почему гештальтпсихо-логи и называют это <ага-эффектом>; формально это называется <инсайтом>.

Чтобы подробнее проиллюстрировать то, что называется инсайтом или внезапной реорганизацией поведения, мы предлагаем вам еще три рисунка. Первый легок для восприятия, второй - труднее, третий - очень труден для большинства людей (хотя, конечно, бывает множество исключений). Это не <двойные> картинки, это просто неполные изображения, в которых опущены детали, обычно в рисунке присутствующие. Работа, которую надо проделать воспринимающему, состоит в том, чтобы <субъективно> заполнить пробелы, увидев и назвав изображенный объект, то есть завершить гештальт. Пристальное глазение на детали, равно как и произвольные

38

попытки <придумать> объект, приписывая частям какие-то значения, обычно препятствуют спонтанному процессу реорганизации, блокируют его. В том, что восприятие должно быть спонтанным и не может осуществляться по произволу, вы уже могли убедиться на примере рисунка старухи и молодой женщины. Свободно переводя глаза с одной детали на другую и по возможности относясь к картинке с интересом и любопытством, а не с раздраженным нетерпением, вы создадите наиболее благоприятные условия для восприятия. Если картинки не воспринимаются сразу, образ может проявиться через некоторое время, когда вы посмотрите свежим взглядом.

Когда в последующих экспериментах мы будем говорить о фигуре и фоне, это может иметь не только визуальный смысл. Здесь мы приводим визуальные примеры, потому что их легче всего передать в книге, но позже мы предложим вам, например, прочувствовать различные мышечные напряжения, которые вы сможете найти в своем теле, а также покалывания, почесывания, и даже <слепые пятна>, и посмотреть, не образуют ли они единый гештальт - в данном случае двигательный, и не окажется ли он начальным паттерном какого-либо действия, которое вы можете совершить. Это может показаться вам трудным, требующим времени, даже раздражающим. Не получив быстрых результатов, вы, может быть, бросите все это дело, проклиная его за потерю дорогого времени, или, по меньшей мере, негодуя на то, что инструкции не сделали вашу работу более ясной, быстрой и легкой. Что касается инструкций - они, конечно, будут совершенствоваться; вы можете внести в это свой вклад, написав нам на имя издателя. Но мы не можем сделать за вас вашу работу. Картинку в предыдущих примерах можете увидеть для себя только вы сами, и так же обстоит дело со всем остальным.

Глава 2
КОНТАКТ С ОКРУЖАЮЩИМ

Эксперимент 1: Чувствование актуального

Прежде всего мы хотим помочь вам усилить чувствование актуального. Большинство людей согласится с тем,

39

что временами они лишь наполовину <здесь>, что они как бы спят наяву, <теряют нить> происходящего или каким-либо иным образом ускользают из ситуации в настоящем. Люди также говорят о других: <Он отсутствует, будучи здесь>, - или вообще: <с ним невозможно установить контакт>.

Контакт не подразумевает постоянной настороженности с глазами навыкате. Это была бы хроническая тревожность, обычно основанная на непонимании окружающего. Во многих случаях лучше расслабиться, смутно воспринимая окружающее, и отдаться ощущению удобства тела. Как раз неспособность большинства из нас полно переживать такое состояние - проклятие нашего времени; это следствие <незаконченных дел>. По большей части мы узнаем о такой возможности, лишь с завистью наблюдая за домашней кошкой. Впрочем эту способность мы можем вновь обрести.

Но если даже не говорить о таких моментах временного блаженства, когда мы можем позволить себе отбросить настороженность и отдаться теплому чувству благополучия, - в иные моменты ясное и острое сознавание^ актуальности может противоречить интересам организма. Когда зубной врач вырывает больной зуб, только тот, кто хочет изображать собой героя, откажется от анестезии. Природа сама временами действует как анестетик, повергая испытывающего боль в обморок. Однако патентованные <обезболиватели> - совершенно другое дело. Принимая их, мы пытаемся обмануть организм, лишить его чувства актуальности - пульсирующей головной боли, зубной боли, переутомления, бессонницы как индикатора

^Awareness - <сознавание>, <осведомленность>, <замечание> - ключевой термин гештальттерапии. На русском языке нет точного эквивалента, который передал бы смысл этого центрального феномена психической жизни, если она не автоматична, а действительно являет собой жизнь. В более позднем варианте изложения своего подхода, <Гештальттерапия - дословно>, Перлз говорит: <Сознавание само по себе уже целительно>. Читатель, знакомый с книгами П. Д. Успенского <В поисках чудесного> и <Четвертый путь>, может отметить поразительное сходство, но также и моменты отличия <соз-навания> от гурджиевского <самопамятования>. Специально созна-ванию посвящена книга одного из учеников Фр. Перлза, Стивенса <Сознавание - обнаружение, экспериментирование, опыт>. John O Stevens. Awareness: exploring, experimenting, experiencing. - Moat), Rea People Press, 1971. - (Прим. перев.)

<незаконченных дел>. Это предупреждающие сигналы - они указывают, что что-то неладно, и это нуждается во внимании; выключение сигнала - не решение проблемы.

Разумеется, нет нужды в продолжающемся действии сигнала, когда он уже услышан. Если вы уже договорились с зубным врачом на ближайшее возможное время, <обезболиватель> может помочь избежать страдания, которое уже не может быть полезным. С головными болями, утомлением, бессонницей дело обстоит сложнее. Иногда семейный доктор может справиться с ними так же легко, как зубной врач справляется с больным зубом, но часто даже специалист качает головой и говорит, что он не находит никаких органических нарушений, и - если он современен, - намекнет на что-то <психосоматическое>. Но даже в этом случае он остережется рекомендовать психологическое лечение - оно длительно, дорого і часто безуспешно. Чаще всего он просто посоветует <забыть все это> или <принять аспирин>.

Всем понятно, что фармакологические обезболива-тели оказываются средствами частичного <вычеркивания) актуальности человека, в данном случае - актуальность боли. Но менее признано, что еще более широко употребляются своего рода <поведенческие обезболиватели>. Они принимаются не в порошках или таблетках, и человек, пользующийся ими не зная, что он делает, будет отрицать, что его действия имеют такую функцию. Более того, коль скоро он попал в зависимость от них, было бы жестоко внезапно лишить его этого, так же как нельзя сразу отнять наркотики у привыкшего к ним человека. Да это и невозможно, поскольку этим поведением человек сам управляет, - знает он об этом или нет. С другой стороны, если он захочет обнаружить в своем поведении такой самообман и постепенно изменить его, все время оставаясь в границах, которые он сам для себя допускает, - это другое дело.

В качестве первого шага в этом направлении мы предложим нечто, что покажется простым до бессмысленности. Описание упражнения (как и других) дано ниже курсивом; таким способом мы отмечаем, что эту часть текста рекомендуется воспринимать как инструкции к эксперименту. Если возможно, попробуйте осуществить эксперимент, прежде чем вы будете читать дальше. Если вы продолжите чтение, не проведя эксперимента, может

оказаться, что вы будете дурачить себя, вместо того, чтобы самостоятельно нечто для себя открыть.

Попробуйте в течение нескольких минут составлять фразы, выражающие то, что вы в данный момент сознаете. Начинайте каждое предложение словами <сейчас>, <в этот момент>, <здесь и сейчас>.

Теперь, когда вы в первый раз попробовали воду и найдя, что она не слишком холодна и не слишком горяча, пережили это, давайте поговорим об этом немного. Потом мы попросим вас проделать это еще раз.

Актуальное находится всегда в настоящем времени. То, что случилось в прошлом, было актуально тогда, а то, что случится в будущем, будет актуально, когда оно случится. То же, что актуально теперь - и таким образом все, что вы можете сознавать - должно быть в настоящем. Следовательно, если мы хотим развить чувство актуальности, нам необходимо подчеркивание таких слов как <сейчас>, и в <этот момент>.

Точно так же то, что актуально для вас, должно быть там, где вы находитесь. Отсюда подчеркивание таких слов как <здесь>. Вы не можете в данный момент пережить непосредственно какое-либо событие, если оно происходит за пределами ваших рецепторов. Вы, конечно, можете вообразить его себе, но этот процесс <воображения> будет происходить там, где вы есть.

Для психоанализа привычно, - например, в интерпретации снов, - говорить о настоящем как включающем недавнее прошлое, скажем, последние 24 часа. Но здесь, когда мы говорим о настоящем, мы будем иметь в виду непосредственное настоящее, здесь-и-теперь: время протяженности вашего внимания, время, которое есть <сейчас>.

Воспоминание и предвосхищение актуальны, но когда они происходят - они происходят в настоящем. То, <что> вы вспоминаете - это что-то виденное, или слышанное, или сделанное в прошлом, но возвращение или восстановление этого происходит в настоящем. То, <что> вы предвосхищаете, случится в какое-то время в будущем, но такое предвидение есть видение в настоящем картины, которую вы здесь и теперь создаете и отмечаете значком <будущее>. Эти соображения могут показаться настолько банальными, что как будто бы нет нужды о них распространяться. Но рассмотрим, например, следующее замечание интеллигентного студента: <Мне кажется, что мы слишком много живем в настоящем и к большому сожалению недостаточно ценим память и уроки прошлого. Точно так же, занятость настоящим мешает нам уделить достаточно внимания возможным результатам наших действий, их влиянию на будущее>. - Утверждающий это не понимает достаточно ясно, что цель нашего эксперимента не в том, чтобы мы жили исключительно для настоящего, слепые и глухие к тому, чему может научить нас прошлое, или беззаботные относительно того, что ждет нас впереди и к чему надо приготовиться; задача в том, чтобы мы жили в настоящем. Полнота проживания настоящего включает соз-навание - в настоящем -^ напоминаний о прошлых уроках, что позволяет более адекватно реагировать в настоящем; она включает также сознавание в настоящем предвестников будущего и соответствующее приспособление поведения. Здоровый человек, опираясь на точку отсчета в настоящем, свободен смотреть назад и вперед, когда к этому предоставляется случай.

Вот еще одно утверждение, которое могло бы повергнуть нас в пучины метафизики, если бы мы не знали, как с ним обойтись: <Другие, возможно, могут оставаться в настоящем, но я, к сожалению, нахожу это совершенно невозможным. Для меня не может быть постоянного настоящего. В этот самый момент я как раз ускользаю...> - Стремление ухватить настоящее, пришпилить его булавкой, как бабочку, обречено на неудачу. Актуальность все время меняется. У здорового человека чувство актуальности устойчиво и постоянно, но сцена все время меняется, как вид из вагонного окна. Позже мы увидим, что если актуальность кажется фиксированной, постоянной, неизменной и неизменяемой, - это фиктивная актуальность, которая постоянно заново строится, поскольку она служит определенной цели личности в настоящем, для которой нужно поддержание такой фикции.

Актуальность, как вы переживаете ее, - это ваша актуальность. Вы не можете переживать то, что актуально для кого-нибудь другого, потому что вы не можете настроиться на его собственные рецепторы. Если бы вы могли это, выбыли бы этим другим. Вы можете разделить свой опыт с другим в том смысле, что вы одинаковым образом Переживаете одну и ту же ситуацию, в которой

оба находитесь, но его опыт - это его опыт, а ваш опыт - это ваш опыт. Когда вы говорите кому-то <я вам со-чувствую>, вы не имеете в виду этого буквально, поскольку он чувствует то, что он чувствует, и никто другой не может чувствовать за него; просто вы можете представить себя на его месте и создать живую картину его ситуации, а потом представить свою реакцию на нее.

Теперь вернемся к эксперименту еще раз. Когда вы снова будете произносить фразы, выражающие то, что вы сознаете, делайте педантичное ударение на словах <сей час>, <здесь>, <в этот момент>. Хотя это всего лишь словесный прием (и мы не имеем в виду, что вы будете делать это до конца вашей жизни), это поможет вам не только осознать (realise - то есть <сделать реальным>) настоящее время вашего опыта, но также и выразить словами, вербализовать то, что вы делаете или собираетесь делать, таким образом обостряя ваше сознавание того, что это вы испытываете нечто, чем бы оно ни было. Почувствуйте значение <здесь-и-теперь> как вашего собственного <здесь-и-теперь>. Итак: <Сейчас я, мое дышащее тело, сижу здесь на стуле, стул в комнате, комната в квартире (или в другом помещении), - сейчас, во второй половине дня, этого, определенного дня, в этом XX веке; я здесь и сейчас делаю то-то и то-то>. Повторим:

Попробуйте в течение нескольких минут составлять фразы, выражающие то, что вы непосредственно сознаете. Начинайте их словами <сейчас>, <в этот момент>, <здесь и сейчас>.

Теперь мы переходим к очень важной части эксперимента. Когда вы выполняли его, с какими трудностями вы встретились?

Этот вопрос может вызвать удивление. Обычно на это говорят: <Трудности? Никаких трудностей. Это довольно скучное и тупое занятие, но - никаких трудностей>. Тогда вот какой вопрос: почему вы прекратили эксперимент тогда, когда вы его прекратили? - Мы не говорим, что вы

^Обращаем внимание читателя ни принципиальное различие терминов <сознавание> (awareness; замечание) и <осознание>. Последнее касается того или иного содержания, первое - процесса проживания любого содержания.(Прим. перев.)

должны были продолжать дольше, мы просто спрашиваем вас, заметили ли (сознали ли) вы, что непосредственно предшествовало вашей остановке? Вы устали или вы почувствовали пустоту и прекратили составлять фразы? Или вы бросили это даже может быть не заметив, что бросаете?

Давайте рассмотрим некоторые трудности, о которых рассказывали участники этого эксперимента. Это, может быть не те препятствия, с которыми встречались вы. Мы говорим о них для того, чтобы вы получили некоторое представление о том, как по-разному люди реагируют на этот эксперимент, чтобы показать вам, что не ожидается ничего экстраординарного, и также чтобы вы не были разочарованы, если на этой стадии не обрели <совершенно другого ощущения>. Если вы недовольны проделанной до сих пор работой - примите это. Если вы жалеете о потерянном времени, сознавайте свой упрек в наш адрес. Один студент отметил: <Мне сказали, что это покажется простым до глупости. Так оно и оказалось - и продолжает быть таким!>.

Если этот эксперимент выполняется в ситуации <врач-пациент>, пациент может многими способами проделать его, следуя букве, но не духу. Например, в случае навязчивой идеи делать наоборот, создаются предложения вроде-следующего: <Теперь, вчера я видел моего друга>, или <В этот момент завтра я увижу моего друга>. - Это показывает, как легко одержать маленькие победы, выполняя инструкции таким образом, который разрушает или уничтожает содержавшееся в них намерение. До некоторой степени все люди испытывают подобную нужду в личном триумфе над кем-то, и при выполнении эксперимента на сознавание важно быть начеку относительно этого момента. Может быть, вы не реагируете именно так, но все же каким-то иным образом чувствуете, что мы вовлекаем вас в <перетягивание каната>, и вам приходится защищаться от нас. Если это так, то у вас есть решающее преимущество: коль скоро вы так чувствуете, мы не можем сдвинуть вас ни на йоту. Мы же хотим объединить^ с вами и помочь вам сдвинуть себя. Если вам удастся до конца демонстрировать, что вы можете выполнить эксперименты, и все же не сдвинуться, - над кем вы одер жите победу?

Предположим теперь, что вы не собираетесь демонстрировать неповиновение, напротив того, вы из тех, кто

45

<хорошо себя ведет>, терпя и проглатывая без разбора все, что предлагается. Если это так, если вы <интроектор>, в дальнейшем эксперимент на жевание будет вам труден, но полезен. Сейчас же ваша реакция может состоять в том, что вы с энтузиазмом рассказываете об этой программе вашим друзьям, но не собираетесь грызть трудный материал собственными зубами.

Или, может, быть, вы - человек, который не хочет слишком близко соприкасаться со своим опытом и живо его чувствовать. Вот отчет студента: <Я уделил значительное время практике процесса сознавания <здесь и теперь>, и пришел к выводу, что все это лишь акции и реакции, которые становятся обусловленными. Удобно, а может быть и необходимо, чтобы они были низведены до уровня автоматических привычек>. - Привычка, конечно, сберегает время и энергию, и наши организованные способы обращения с вещами были бы разрушены, если бы мы обращали пристальное внимание на каждую деталь. Когда рутинные процессы действительно рутинны, их лучше всего выполнять столь стандартизованно, чтобы это требовало минимума внимания. Но <лучше всего> именно потому, что таким образом внимание высвобождается для того, что ново и нерутинно. Стремиться к максимально автоматическому функционированию и минимальному сознаванию - это значит стремиться к смерти, прежде чем она пришла. Это цель <кибернетики наоборот>: там стараются создавать роботов, все более похожих на человека, здесь же речь идет о превращении себя все более в робота.

Или вы можете быть смущены тем, что, пытаясь чувствовать свою актуальность, вы обнаруживаете, сколь она банальна и тускла. Студент сообщает: <Стыдно признаться, что я не был способен сознавать ничего примечательного. Все это были такие глупые предметы как <Сейчас мой нос чешется>, и <Теперь и здесь я почесал его>. - Но вы требуете от актуальности невозможного, если хотите чтобы в любой момент, когда вы попытаетесь ее чувствовать, она была чудесной и экзотической. Что может быть более здоровым, чем сознавать свой чешущийся нос и почесать его, если в этот момент ничто более волнующее не привлекает внимания? С другой стороны, если вы находите свою актуальность хронически унылой и неинтересной, что мешает вам предпринять что-то, чтобы оживить ее? Какие препятствия вы сознаете на этом пути?

46

В данный момент мы не предполагаем, что сознавая что-то, вы сломя голову броситесь действовать. К манипуляции с актуальностью мы обратимся позже. Здесь же мы заняты исключительно тем, какова ваша актуальность. Можете ли вы действительно чувствовать ее? Можете ли вы чувствовать ее своей?

Хотя инструкции к этому эксперименту ясны и просты (насколько это было в наших силах на данный момент), мы не можем удержать вас от <вычитывания> дополнительных, собственных инструкций и приписывания их нам. Например, студент (не сознавая, что это его собственные инструкции, а не то, что напечатано на бумаге) решил, что эксперимент требует от него поиска чего-то, что отсутствует в его чувстве актуальности. Он заявил: <Я смотрел, и смотрел, но я не нашел ничего, чего бы не хватало>. Его процедура похожа на перекличку, во время которой потребовали бы назвать себя всех, кого нет. Можно лишь шаг за шагом расширять свое сознавание, обнаруживая и растворяя собственное сопротивление, которое ему мешает; невозможно приказать тому, чего ты не сознаешь, послушно появиться в сознании.

Тем не менее, мы знаем из клинической практики, что возможны значительные и очевидные выпадения полей сознавания, которые могут быть скорректированы простым указанием на них. Например, пациент может составлять предложения только о том, что он сознает посредством экстероцепции, а другой может говорить только о том, что происходит внутри его тела - о биении сердца, пульсировании артерий, болях и напряжениях. Следует ли на этом основании предполагать, "что для первого пациента актуальность ограничена исключительно тем, что можно увидеть и услышать, а для второго <внешние> события не существуют? Нет, но мы можем сказать, что эти пациенты радикально отличаются в отношении того, на что они направляют внимание, и что они исключают из сферы внимания. Это похоже на то, как если бы они, издавая газету, поощряли одни источники новостей и исключали другие; им можно было бы посоветовать, чтобы они (независимо от того, собираются они это печатать или нет) регистрировали информацию, которая

приходит в издательство, чтобы не упустить свой шанс.

Может быть, вы принимаете эксперимент - этот или следующие - как своего рода тест, проверяющий ваши способности. Вы доказываете себе, что вы можете это сделать - и на этом успокаиваетесь. Но конечно же вы можете это сделать! Каждый может - до известной степени. Важно, однако, прийти к результату, ради которого стоило бы браться за это - к действительному изменению перспективы, к ощущению, что вы являетесь непрерывным потоком процессов. Доказывание своих способностей - самый, может быть, опасный из самообманов.

Некоторые, столкнувшись с этими экспериментами, хотят заранее решить, будут ли они иметь успех и каким образом. Например: <Я потратил не один час, пытаясь решить, как и до какой степени эксперименты по само-сознаванию изменят мой чувственный и сознательно-мыслительный опыт. Прежде всего, я хотел понять, будет ли конечный результат таким изменением, которое меня устроит. Я хотел решить, стоит ли это затраченного времени и усилий... В настоящее время я не обрел никакого чудесного чувства сознавания>. - Слова могут быть прекрасными орудиями на своем месте, но зачем сидеть часами перед приготовленной едой, пытаясь достичь словесного решения, будет ли она хороша на вкус и стоит ли она усилий, которые потребует ее съедание? И можно ли, откусив кусочек-другой, ожидать чего-то <чудесного>? Когда вы поливаете растение, ждете ли вы, чтобы оно расцвело в то же мгновение?

Возможно, что после этих замечаний и отчетов тех, кто поработал над заданием, вы готовы к тому, чтобы попробовать выполнить его еще раз. В этот раз, может быть, вы яснее сможете заметить, когда и как вы ускользаете из настоящего. Если это так, - куда вы направляетесь при этом? Некоторые внезапно обнаруживают, что находятся в прошлом или в будущем, без сознавания того, что они здесь и теперь вспоминают прошлое или думают о будущем. Другие - или те же, но в другие моменты, - поддерживая настоящее время, оказываются не здесь. Они как бы находятся вне себя, рассматривая собственный опыт как бы со стороны, а не переживая его Непосредственно. Как заметил один студент: <Я посмотрел на себя глазами марсианина>. Что бы вы ни заметили в этом отношении, не пытайтесь заставить себя изменить это и каким-то образом принудить себя к тому, чтобы оставаться здесь-и-теперь. Старайтесь лишь замечать то, что вы делаете, с максимально возможной детальностью. Итак, еще раз:

49

Составляйте фразы о том, что вы непосредственно сознаете. Начинайте их словами <сейчас>, <в этот момент>, <здесь и сейчас>.

Мы столь подробно обсуждаем здесь этот эксперимент, потому что он - первый. Многое из сказанного относится и к последующим экспериментам, но уже не будет там повторяться. В заключение рассмотрим процедуру <здесь-и-теперь> в сравнении с подходами Фрейда и Адлера.

Каждый из них, выражая то, что характерно для его собственной личности, смещал ударение: один в прошлое, другой в будущее. В своей работе с невротиками они потакали, - каждый по-своему, - желанию пациента копаться в прошлом или обеспечивать будущее. Погружение в прошлое служит нахождению <причин> - и, таким образом, оправданий, - для ситуации в настоящем. Никто не отрицает, что настоящее вырастает из прошлого; но проблемы настоящего не решаются тем, например, чтобы обвинять родителей в ошибках воспитания.

Предположим к примеру, что вы храните как сокровище воспоминания о том, как ваш отец фрустрировал вас. Такие воспоминания важны для вас в актуальности лишь постольку, поскольку вы сейчас чувствуете, что то, чего вы ожидали от отца, все еще должно быть выполнено, или ваши упреки по этому поводу все еще должны быть выражены, - одним словом, что ваши отношения с отцом все еще составляют проблему, требующую внимания и разрешения. В противном случае ваша возня с прошлым - лишь притворное обращение к проблемам, в действительности же - удобный способ избегания их.

Если вы не брюзжите по поводу прошлого, а, напротив, привязаны к нему как к <доброму старому времени> или <золотому детству>, - это также может быть избеганием фрустрации в настоящем или даже отказом от радостей настоящего посредством сентиментальничанья с прошлым.

Адлер, в отличие от Фрейда, поощрял в своих пациентах тенденции думать о будущем. Он предлагал им размышлять о своих жизненных планах, о своих притязаниях, о своей конечной цели. Такая процедура усиливает обычную тенденцию пытаться быть, - как это ни невозможно, - на шаг впереди актуальности. Люди, живущие <футуристически>, никогда не встречаются с событиями,

49

к которым они готовятся, не пожинают того, что сеют. Они репетируют самую незначительную встречу, и оказываются неспособными действовать спонтанно, когда она приходит. Ситуации, к которым они не могли подготовиться, приводят их в полное замешательство.

Если вы смотрите в будущее не с опасениями, а сквозь розовые очки, - то почему? Не утешаете ли вы себя в какой-то фрустрации в настоящем посредством снов наяву, решений и обещаний на будущее? Оказывается ли ваша надежда на завтра средством отложить исполнение чего-то сегодня? Как вы хорошо знаете, будущее течение событий редко может быть предсказано с точностью. Не опираетесь ли вы на эту неопределенность, чтобы избежать вовлечения в то, что определенно - а именно, в настоящее? Или, может быть, это тайное средство разочаровать или наказать себя?

Здесь необходимо подчеркнуть, что наши эксперименты не имеют своей целью усилить у вас чувство вины, заставить вас сжаться еще больше вызвать новые вытеснения. Напротив, наша цель - расширить, или, лучше сказать, увеличить сознавание того, что вы делаете и как вы это делаете. Например, в этом эксперименте на чувство актуальности: какое недовольство, или благодарность, или раскаяние, или извинение в настоящем заставляют вас думать о будущем? Наш метод состоит не в том, чтобы подавлять это недовольство или притязание, но просто в том, чтобы вы заметили, т. е. стали сознавать это: как вы сейчас структурированы и как вы себя ведете. Сознавание может изменить эту структуру вместе с изменениями в вашем функционировании, и ваши ускользания в прошлое и будущее уменьшатся. Не читайте себе мораль по поводу тенденции убегания от действительности, не ругайте себя; просто описывайте то, что происходит, как актуальность, - описывайте то поведение, которое имеет место.

Отношения прошлого и будущего должны постоянно рассматриваться и пересматриваться в настоящем. Полезно для начала описывать сцену или ситуацию, в которой вы находитесь. Вы можете, например, в метро вместо того, чтобы читать, посмотреть вокруг себя и начать внутренний монолог: <В данный момент я нахожусь в метро. Я еду в поезде. Сейчас вагон качается. Сейчас кто-то пробирается к выходу. Сейчас этот человек смотрит на меня. Сейчас я занят тем, какое впечатление я на него

50

произвожу>. Сознавайте две части эксперимента: (1) употребление слова <сейчас> или его эквивалентов в каждом предложении; (2) ваши сопротивления и их обнаружение: например, вам стлало скучно делать это, или возникает раздражение, или вы теряете чувством актуальности (<ускользаете>).

Теория этих двух частей такова: в той мере, в какой ваше чувствование актуальности отделено от вашей повседневной личности, попытка чувствовать актуальность будет вызывать чувство тревоги, маскирующееся, возможно, под усталость, скуку, беспокойство, раздражение, - и то, что в особенности вызывает чувство тревоги, - это то самое сопротивление, посредством которого вы прерываете полноту переживания вашего опыта, препятствуете этой полноте. Мы будем подробнее говорить об этом позже. В этом эксперименте мы заняты лишь тем, чтобы вы обнаружили актуальность такого рода сопротивлений тому, что на поверхности кажется <до глупости простой> процедурой.

По большей части вы не будете замечать перехода от контакта с окружающим к блуждающим мыслям о прошлом и будущем. Вы можете просто получить опыт обнаружения себя ускользнувшим, или пробуждающимся от <сна наяву>, или опасающимся потеряться в <мыслях>, чтобы не проехать свою станцию.

Побочным продуктом этого эксперимента на чувствование реальности и употребления слов <сейчас> и <здесь> будет усиление чувства конкретности опыта и уяснение разницы между конкретным и абстрактным (или обобщенным). Как непосредственный конкретный опыт, так и абстракция, обобщение, классификация и

т.п.- нормальные здоровые функции личности, но это различные виды поведения. Путать их - значит рассматривать актуальные вещи и актуальных людей как стереотипы, как смутную и несущественную обстановку или как привидения, лишенные реального существования. Чувствование актуальности рассеивает подобную смутность, к чему мы еще вернемся в следующих экспериментах. Преувеличение абстрактного характерно для так называемых <интеллектуалов>: иногда может показаться, что то, что они говорят, возникает исключительно из других слов - книг, которые они прочли, лекций, которые они прослушали, дискуссий, в которых они участвовали, - без плоти и крови, без контакта с реальностью вне слов. Для таких

людей попытка сознавать свой непосредственный опыт может быть трудной, требующей усилий работой. Вот цитата из отчета студента: <Я проделывал первый эксперимент примерно около 15 минут. Возрастающее беспокойство заставило меня остановиться. Это был необычный опыт. Слово <сейчас> очень способствует вызыванию чувства непосредственности бытия; это создало во мне чувство страха, которое я могу описать только как очень глубокое дыхание с ощущением сдавливания груди. С другой стороны, непосредственный опыт был гораздо богаче, чем когда-либо ранее; я действительно видел вещи, которые окружают меня, и на которые я раньше смотрел, не видя их. Я был в моей комнате, и когда я проделал эксперимент, у меня возникло желание привести в порядок то, что было не в порядке. Как будто я увидел вещи в комнате в первый раз, или после долгой отлучки. Вещи обладали собственным бытием, стояли вокруг меня, но никоим образом не <протекали> вместе со мной. Мной овладевала тенденция ускользнуть в абстрактные размышления.

Когда я вернулся к эксперименту во второй раз, я отметил возвращение того же чувства страха при созна-вании актуальности того, что я - живой, а также стремление квалифицировать, классифицировать необходимые вещи, вместо того, чтобы сосредоточиться на самом опыте смотрения и видения, что казалось утомительным и беспокоящим.

В третий раз я попробовал экспериментировать в метро. Опыт был богатым и глубоким. Чувство страха все еще было, но в меньшей степени, может быть потому, что вокруг меня были другие люди. Моя способность видеть казалась мне стократно увеличенной, что доставляло мне огромное наслаждение. Через некоторое время я чувствовал себя играющим в прекрасную игру, но эта игра требовала большой энергии>.

Восстановление полного чувствования актуальности - чрезвычайно впечатляющий опыт, продвигающий к самой сути дела. В клинических ситуациях пациенты восклицали: <Я чувствую себя парящим в воздухе!>, <Я иду, действительно иду!>, или <Это такое странное чувство - мир здесь, действительно здесь! И у меня есть глаза, настоящие глаза!> Но от нашего первого эксперимента до такой полноты опыта - долгий путь.

Эксперимент 2: Ощущение противоположных сил.

В предыдущем эксперименте мы спрашивали, с какими трудностями вы столкнулись, и назвали эти трудности <сопротивлениями>. Теперь мы должны попробовать понять, кто или что сопротивляется. В качестве <ключа> подумайте, что будет происходить, если инструкции эксперимента по чувствованию актуальности предложить здоровому ребенку. Он не увидит в них ничего странного, искусственного или угрожающего его достоинству, и если он чувствует вас своим другом, он сразу начнет в изобилии произносить фразы, выражающие его <здесь-и-теперь>. В действительности на определенной стадии речевого развития он спонтанно произносит монологи, дающие точный и немедленный отчет о его целях и действиях. Сравнительно с нашими, его сопротивления эксперименту на чувствование актуальности ничтожны.

Может показаться, что в отношении сопротивлений лучше начинать не с настоящего. Если бы мы могли понять, как мы приобрели их, это было бы каким-то указанием, как от Них избавиться. Но в данном эксперименте мы лишь делаем первый шаг к тому, чтобы понять, что они - сопротивления - принадлежат нам, они наши в той же мере как и то, чему они сопротивляются. Это трудно, потому что для этого нужно заметить, что мы сами вмешиваемся в собственную деятельность; не замечая этого, мы боремся против собственных усилий, интересов, своего возбуждения.

Рассмотрим представление о равновесии. Его суть составляет уравновешенность сил. Если нам нужно

отмерить пять граммов вещества, мы кладем на весы кусочек металла, который, как нам известно, весит 5 г, а на другую чашку весов сыпем нужное вещество, пока обе чашки не будут висеть в воздухе, уравновешивая друг друга, так что стрелка весов окажется точно на нуле. Тенденция одной чашки весов двигаться вниз уравновешивается равной и противоположной тенденцией другой чашки.

Кабина лифта имеет противовес, так что необходима лишь весьма незначительная сила мотора, чтобы привести его в движение. Это иллюстрация того, что если большие силы находятся в равновесии, достаточно применить лишь небольшую добавочную силу, чтобы произвести значительные изменения.

52

Движущееся тело не останавливается, пока не встречает противоположную силу, достаточную, чтобы воспрепятствовать его продвижению. Пуля, вылетевшая из ружья, Не будет, конечно, лететь до бесконечности, но попав в ствол толстого дерева она остановится быстрее, чем если на ее пути окажется тюк ваты.

Перейдем от этих простых равновесий к таким, которые требуют постоянного восстановления уравновешивающей силы. Весь жизненный процесс организма требует постоянного восстановления равновесия. Рассмотрим для примера езду на велосипеде. Для начинающего это - невозможная борьба. Пошатнувшись слишком далеко в одну сторону, он не умеет адекватно компенсировать это, перенеся вес в другую сторону, или, наоборот, поворачивает в другую сторону слишком сильно, и падает либо в ту, либо в другую сторону. Если, несмотря на падения и ушибы, он продолжает попытки, он научается приспосабливаться; сначала его приспособление очень неустойчиво, со временем оно становится автоматическим. Но он не достигает статического равновесия на своем велосипеде. Напротив, он обретает опыт выправления неравновесия, прежде чем оно зайдет слишком далеко; и это не только не обременительно, а составляет значительную часть удовольствия от езды.

Чтобы обрести и поддерживать здоровое равновесие в своей деятельности, человек должен, как искусный ездок на велосипеде, оценивать и компенсировать перемены в своем положении по мере их возникновения. Они могут быть едва заметными, или настолько поразительными, что их невозможно не заметить. Однако, чтобы вообще что-нибудь заметить, нужно выделить это из общего фона. Это должно отличаться от фона, так чтобы можно было сказать <это другое дело>. Если на совершенно белую поверхность вы добавляете белое пятно, это незаметно, потому что это не создает различия. Черное же пятно создаст максимальный контраст, и черное будет выглядеть чернее, а белое - белее, чем если бы мы смотрели на них отдельно друг от друга.

Многие феномены не могли бы существовать, если бы не существовали их противоположности. Если бы день нельзя было отличить от ночи, не было бы ни дня, ни ночи, и не было бы таких слов. Итак, в качестве первого шага в эксперименте

Придумайте несколько пар противоположностей, в которых каждый член не может существовать без реального или подразумеваемого существования другого.

Вы можете быть разочарованы количеством таких пар, которые вам удалось придумать. Некоторые из них, как вы почувствуете, не являются реальными противоположностями, а другие оказываются противоположностями только в специфическом контексте. В других парах вы можете найти дополнительные феномены, занимающие промежуточное положение. Например, в паре <начало - конец>, промежуточное положение займет <середина>. <Прошлое - будущее> имеет промежуточное <настоящее>. <Желание - отвращение> - <индифферентность> (равнодушие). Средний термин в таких парах особенно интересен. Он часто составляет нейтральную, нулевую, индифферентную точку в каком-то измерении или континууме. На числовой прямой числа уменьшаются, пока не достигается нулевая точка. Потом они вновь возрастают, но уже как отрицательные. На переключателях многих устройств есть крайние позиции, обозначенные <вперед> и <назад>, и среднее положение, в котором, хотя мотор работает, устройство остается в покое, работает <вхолостую>.

Пилот самолета, базирующегося на корабле, должен взлететь с короткого пробега. Если он в конце дорожки не достигнет скорости, достаточной, чтобы удержать его в воздухе, он просто упадет в воду. Чтобы

уменьшить риск, он сначала <разогревает> машину, причем все тормоза удерживают ее на месте. Затем, когда мотор вращает пропеллер с такой скоростью, что самолет вибрирует, бьется, напрягает тормоза до предела, он внезапно отпускает их и взлетает в воздух. До этого момента пилот, если бы он отождествлял себя с самолетом, мог передать ощущение противоположных сил словами: <Я чувствую огромное желание взлететь, но такую же и противоположно направленную тенденцию податься назад. Если бы это продолжалось долго, это разорвало бы меня на куски>. Разумеется, весь маневр был бы совершенно бессмысленным, если бы в нем не было ясного намерения отпустить тормоза и взлететь, когда настанет нужный момент.

Заметьте разницу между <холостым ходом> в нейтральном положении, где сила не прикладывается ни в направлении вперед, ни в направлении назад, и устрем-55

лением вперед с удерживанием на тормозах. Первая ситуация <покоя>, <отдыха>; вторая - предельного конфликта. В примере взлетающего с корабля самолета правильное противопоставление не <вперед-назад>, а <движение-неподвижность>. Механическим примером оппозиции <вперед-назад> может быть ситуация, когда паром, слишком разогнавшись перед пристанью, запускает моторы в противоположном направлении, чтобы замедлить движение вперед по инерции.

<Творческое пред-состояние> (precommitment) - это пребывание в нейтральной точке континуума, в равновесии, но с сознаванием потенциальной ситуации и с заинтересованностью в ней, простирающейся в обоих направлениях. Это расположение к действию, без предна-чертанности направленности действия в ту или иную сторону.

Однако вернемся к нашей проблеме. Какое все это имеет отношение к сопротивлению? Ситуации, в которых вы встречаете препятствие в выполнении наших заданий, которые вы сами для себя приняли - это конфликтные ситуации. Более того, это конфликт между одной частью вашей личности и другой ее же частью. Одну часть, - ту, которая принимает задание и стремится его выполнить, вы сознаете. Другую часть, сопротивляющуюся, вы не сознаете, не знаете, не замечаете. В той мере, в какой вы боретесь с сопротивлениями, они кажутся не вашим собственным созданием, а чем-то, навязанным вам извне.

Если бы в этих экспериментах вы выполняли что-то похожее на ваши обычные дела, это не вызвало бы в вас заметного конфликта, потому что в этих ситуациях вы хорошо знаете, как его избежать. Но предлагаемая работа специально организована так, чтобы доставить вам беспокойство, нарушить ваш покой. Она направлена на то, чтобы вы начали сознавать конфликты в своей собственной личности. Если бы дело сводилось только к этому, вы имели бы все основания обвинить нас в злобности. Но мы хотим показать вам, как можно вызвать сопротивление (re-sistance) из несознавания и превратить его в ценного помощника (as-sistance). Сопротивляющаяся часть вашей личности обладает жизненной энергией и силой и многими прекрасными качествами; так что, хотя реинтег-рация отторгнутой части - долгая и трудная работа, но можно ли допустить постоянную утерю частей своей личности? К счастью, уже на довольно ранних стадиях

56

работы возникает чувство, что вы возвращаете себе бесценный запас возможностей и энергии.

В этих теоретических замечаниях мы разделили вас, как личность, на два враждующих лагеря. Если у вас это вызывает недоверие, мы увеличим его еще более, предложив вам принять конфликт между этими частями как свой собственный.

Как обнаружить противоположные факторы в своем поведении? Вы уже догадались, двигаясь в намеченном направлении, что желания и склонности сопротивляющегося, которого вы столь мало сознаете, должны быть противоположны тем, которые вы предположительно привносите в выполнение задания. Не следует ли из этого, что вы могли бы составить себе какое-то представление о том, как выглядит дело для сопротивляющегося, вообразив нечто прямо противоположное тому, что вы как сознающая личность считаете реальным? Если вам кажется, что стоит попробовать, проделайте следующее:

Рассмотрите какую-нибудь повседневную жизненную ситуацию, какие-нибудь объекты и действия, как будто они являют собой прямую противоположность тому, за что вы их обычно рринимаете. Вообразите

себя в ситуации, противоположной вашей собственной, в которой вы обладаете склонностями и желаниями, точно противоположными вашим обычным. Рассмотрите объекты, образы и мысли, как будто их функции или значения противоположны тому, чем вы их обычно считаете. Сталкивая их таким образом, воздержитесь от своих обычных оценок, что хорошо и что плохо, что желательно и что противно, что осмысленно и что глупо, что возможно и что невозможно. Стойте между противоположностями, - точнее, над ними, - в нулевой точке, с интересом к обеим сторонам оппозиции, но без предпочтения какой бы то ни было.

Польза, которая может быть извлечена из умения видеть вещи наоборот и быть беспристрастно заинтересованным в противоположностях, состоит в развитии способности находить собственные оценки.

Психоанализ принес много обращений. То, что привыкли считать хорошим, - например, запрещение сексуальности, - теперь считается плохим. То, что раньше отрицалось, теперь принимается. Когда пациенты приходили к Фрейду, скрывая что-то, он понуждал их откры-57

вать это. Обнаружив, что сны являются новыми синтетическими единствами, он занялся аналитическим разложением их на отдельные элементы. Если все это надо оценивать как хорошее, каким критерием нужно пользоваться? Откуда пациент может знать, что оценка сексуального запрещения его аналитиком лучше, чем его собственная? Аналитик использует знание и авторитет, чтобы навязать свою оценку, при этом развенчивая противоположную оценку пациента как сопротивление, негативное перенесение или иррациональную совесть; при этом он может, убедив пациента, что тот неправ, навязать ему новую принудительную мораль, противоположную предыдущей!

Но если, вместо этого пациент может почувствовать в собственной личности актуальное столкновение противоположных оценок, не будучи ни сбиваемым с ног, ни принуждаемым, - тогда, вместо того, чтобы видеть себя, как всегда, судимым, он обнаружит (как станет яснее дальше), что на самом деле судит он сам.

Выполняйте эксперимент на обращение как игру. Не смущайтесь комическими или трагическими аспектами обращенной ситуации. Как замечал еще Сократ, комическое и трагическое близки друг другу; одно и то же событие с разных точек зрения может быть и комическим, и трагическим. Неудачи ребенка или подростка комичны для взрослого (<он выглядит таким забавным, когда плачет>, <он страдает от своей кукольной любви>). Беды взрослых комичны для богов. Поменяйте места на минутку!

Обращайте такие детали, как <d> и <Ь> в написанной строчке, или переверните <d>, чтобы получилось <q>. Переставляйте буквы, так чтобы изменялись значения. Попробуйте читать слова наоборот. Неспособность замечать подобные обращения - важный момент в трудностях овладения чтением и зеркальном письме у некоторых детей.

Представьте себе движения вокруг вас в обращении; как в <кино наоборот>, когда прыгун легко спрыгивает с трамплина в воду, а потом так же грациозно выпрыгивает из воды на трамплин.

Обратите функции. При каких обстоятельствах на стуле можно есть, а на столе - сидеть? Астроном смотрит в телескоп на Луну; что если с Луны кто-то смотрит

58

на него? Представьте себе потолок полом, переверните стены. Переверните картины вверх ногами. Представьте себе подводные лодки и рыб, летающих в воздухе. Дайте волю шизофреническим возможностям вашего воображения; большинство из них не более странны, чем общепринятое предположение, что люди и общество в целом всегда ведут себя разумно.

Фрейд сделал важное наблюдение, сказав, что если мы видим людей, стоящих на головах, мы должны перевернуть их и поставить на ноги. Возьмите, например, чрезвычайно распространенное обращение, когда <желание быть любимым> принимается за <любовь>. Невротик утверждает, что он полон любви и доброты, но выясняется, что все, что он делает для любимого, истекает из страха быть отвергнутым. Точно также мы часто испытываем к <близким друзьям> чувства неприязни и враждебности. Может быть, вы замечали (в других), что все сверхкомпенсации являются обращением первоначальной тенденции? Ком-пульсивная умеренность скрывает жадность, за развязностью прячется смущение.

Представьте себе, что было бы, если бы вы не встали с постели сегодня утром. Что случилось бы в определенной ситуации, если бы однажды вы сказали <нет> вместо <да> ? Что если бы вы были на 10 см выше? Или весили на 20 фунтов меньше? Если бы вы были женщиной, а не мужчиной, или наоборот?

Каждый кредит - одновременно дебет, передача откуда-то. Природа хорошо ведет свои бухгалтерские книги. Любое прибавление - вычитание откуда-то. Пища, которую мы извлекаем из почвы, истощает почву; не замечая этого очевидного обращения, человек породил пустыни. Итак, вспомните что-нибудь, что вы получили, и подумайте, откуда оно было взято. Что, если бы вы этого не получили? А что, если бы вы получили что-то, чего вам не досталось?

Реакции на этот эксперимент распадаются, грубо говоря, на два класса. Для большинства это - освобождение от <смирительной рубашки> первого эксперимента и случай <применить воображение>. Для других это - глупое <перемалывание того, о чем вы все время знаете,

59

что это не так>, или угроза испытанной политике <не трогать лежащую собаку>.

Вот один отчет: <...я в течение многих лет не умел сформировать собственное мнение и чувствовал себя совершенно потерянным. Набравшие)) опыта, я научился иметь точку зрения и наконец-то начал ощущать какое-то направление. Можно сказать, что я стал <ограниченным>, <с узким кругозором>. Пусть так! Это лучше, чем чувствовать себя амебой. Важнее чувствовать, что твои решения правильны, чем находиться в состоянии постоянного анализа. Что правильно и верно? Очевидно, то, что принимается за вполне разумное обществом, общим мнением. Обладает ли общество монополией на правду? Может быть и нет, но вы.не можете публично слишком радикально отойти от общепринятого. Иначе в конце концов, несмотря на переполненность больниц и нехватку фондов, вы можете оказаться в лечебнице>.

Можно попытаться найти предпосылки, лежащие за такого рода утверждениями. В конце концов имеется в виду, что лучше старательно придерживаться принятого поведения, чем быть упрятанным в больницу. Разумеется, эксцентричное поведение может привести за решетку, и мысль есть форма поведения. Но можно ли считать, что предложенный эксперимент приводит нас на опасную грань? Не приходится ли предположить, что мы видим человека, которому нужно мобилизовать страшных полицейских, чтобы вести себя в пределах дозволенного?

Некоторые участники опыта создан сами себе трудности, требуя от себя нахождения буквальных и детальных противоположностей чему-либо. Например: <Я печатаю на машинке. Что противоположно этому? Я затрудняюсь ответить. Что противоположно печатанию на машинке? Непечатание? Но это всего лишь отрицание. Я пытаюсь противопоставить печатанию на машинке различные ситуации, но все это не подходит. Разве гребля на байдарке противоположна печатанию? Или дирижированию оркестром? Это, конечно, не печатание, но ведь и не противоположность>.

Вряд ли для каждой высокоорганизованной деятельности или структуры можно найти, оглядываясь вокруг себя, другую деятельность или структуру, в точности противоположную. Но если вернуться к печатанию на машинке, то посмотрим, что вы делаете? Вы помещаете слова на бумагу. Что противоположно ЭТОМУ? Вы

60

<забираете> их - то есть, стираете. Или, посмотрим, что именно вы печатаете. Допустим, вы печатаете письмо, в котором соглашаетесь выполнить какую-то работу. Что противоположно этому? - Письмо с отказом. Или - сдвигая контекст еще раз, - противоположным печатанию было бы найти кого-то, кто сделает это за вас. Мы скоро вернемся к тому, что значимость оппозиций зависит от соответствующего контекста.

Некоторым кажется верхом абсурда, что перевертывание букв или перемена их мест может представлять собой проблему для кого-нибудь, но вот отчет: <Начав переворачивать буквы, я нашел, что это вызывает во мне беспокойство. Подобная реакция, возникает у меня, когда я вижу человека, открывающего

повернутую вверх ногами канистру или пачку сигарет. Для меня вещи должны быть точно такими, какими они должны быть, - то есть правильными. Я не могу заснуть, если мне кажется, что в кабинете открыт ящик стола, или что не заперта дверь туалета. Это значит, что что-то не в порядке, этого не должно быть>.

Другой студент столкнулся с еще большим беспокойством при игре с буквами: <Когда я начал переворачивать буквы, это заставило меня нервничать. Сердце начало биться сильнее, а глаза начали увлажняться. Поскольку і смотрел на слова, напечатанные на странице, пытаяс) представить себе, как они будут выглядеть при подменах, я подумал, что я просто перенапрягаю глаза. Я попробовал писать слова наоборот и смотреть на них. Но при этом мои глаза стали настолько слезиться, что я не смог смотреть на эти слова! Это сумасшествие! Что вы делаете с нами этими экспериментами?!>

<Творческое предсостояние> не следует путать с хронической нерешительностью; это фаза ориентирования в различных возможностях и актуальностях, или даже, после опробования определенного плана действий, который оказался неудачным, возвращение в нулевую точку, чтобы вновь сориентироваться в других возможностях. Один студент отметил: <Стремление видеть обе стороны в конце концов приводит к отчуждению от реальности>. Может быть он имеет в виду ситуацию, когда один аргумент противопоставляется другому как оправдание бездействия; если так, мы согласимся, что это ведет к <отчужденности от реальности>. Но мы сказали бы, что

61 здесь потребность быть отчужденным вызывает и поддерживает такую стратегию, а не наоборот.

Один студент рассказывает о попытке обращать важную для него жизненную ситуацию: <Реальная ситуация такова. Моя возлюбленная скоро возвращается домой после девятимесячного путешествия по Европе; когда она вернется, мы должны пожениться. Я жду этого, сгорая от нетерпения. Теперь, если я представляю себе противоположные <желания и наклонности>, я могу прийти к чему-нибудь вроде такого: я не хочу, чтобы она возвращалась; я не люблю ее; я с большим удовольствием крутился бы с новыми девочками еще несколько лет. Когда я написал это, я замечаю, что в последнем есть доля правды. Это заставляет меня критически отнестись к тому, что вы говорили о числах, алгебраически сходящихся к нулю, или начинающих увеличиваться от нуля в негативном направлении. Это весьма сложный способ сказать нечто малосущественное. Более того, это неверно, потому что правда относительно ситуации распределяется по всему континууму. Ни одна сторона не является полностью позитивной или полностью негативной, поэтому то, что вы говорите, ведет не туда... Может быть, это относится только ко мне>.

Этот отрывок иллюстрирует несколько моментов. Сначала утверждается официальная позиция молодого человека относительно приближающейся свадьбы; он совершенно убежден в своем желании этого. Далее, в процессе печатания утверждений, выражающих противоположную ситуацию, он обнаруживает, что у него есть и противоречащие этому чувства, которых он раньше в себе не подозревал. Нетрудно догадаться, что он начинает сердиться на нас за то, что мы привели его к этому непрошенному видению, - и он сразу же начинает нападать на одно из наших утверждений. Наконец, выразив свою агрессию соответствующим образом, - то есть высказав ее прямо тем, кто вызвал ее в нем, - он чувствует, что ситуация разрядилась, и может в конце концов признать, что его возражения имеют в высшей степени личный характер.

Другой человек, готовящийся стать отцом, обнаружил в экспериментальном обращении, что маленький <кредит>, которого он ждет, принесет и некоторые <дебеты>; <Мы с женой создаем семью, и я с большой радостью ожидаю появления ребенка. Чтобы вообразить ситуацию.

в которой меня не радовала бы такая перспектива, я стал размышлять - и удивился, как быстро это стало приходить мне в голову! - о потере свободы, беспокойстве по ночам, медицинских расходах, и других возможных неудобствах. Я действительно понял правдивость выражения <Нет кредита без дебета>.

Некоторые обращения похожи на кошмары. Студент биологического факультета рассказывает: <Не я препарирую зародыш свиньи; теперь он препарирует меня!> Если вы рассмотрите свои сны, вы обнаружите, что многое приобретает смысл, будучи обращенным, как будто сон - это спонтанный <эксперимент>. Во сне сопротивление имеет возможность выразить себя более открыто, но оно пользуется языком, который вы, проснувшись в значительной степени не понимаете.

Сны наяву -тоже спонтанные <эксперименты> обращения, и их значение обычно более понятно. То, о

чем мы фантазируем, обычно является обращением фрустрации в настоящем. Потеряв деньги, мы представляем себе выигрыш на скачках. Если нас обманули, мы купаемся в мечтах о мести. Если мы чувствуем себя ничтожествами, наши фантазии бросают мир к нашим ногам. В грезах нет ничего вредного, если они не заменяют усилий <реальной жизни>. Из грез вы можете узнать, в каких областях вы чувствуете себя фрустрированными, то есть лучше понять направление ваших потребностей.

Если, например, вы грезите о романе с кинозвездой, это может указывать не на то, что вам нужна кинозвезда, но на то, что, может быть, стоит расширить и углубить , знакомство с девушкой из соседнего подъезда. Если вы грезите, что стали знаменитым писателем, - возможно, что вы обладаете скрытым талантом в этом направлении, который можно попробовать развить. Если вы будете практически следовать указаниям ваших фантазий, то результат, хотя и не столь грандиозный, как сама фантазия, может быть гораздо более адекватным относительно ваших подлинных потребностей.

Студентка сообщает об обращении ситуаций, в которых она сердилась на людей: <Некоторые из них заставили меня громко рассмеяться. Это было облегчением, как будто теперь у меня с ними было все в порядке>.

Некоторые сообщают о возникающем беспокойстве при попытке вообразить ненависть к тем, кого они любят. Другие не могут представить себе такой возможности.

Один молодой человек, попытавшийся представить себе, что он ненавидит свою жену, заметил: <Возможно, это форма <ускользания от эксперимента> - но, в конце концов, мы женаты меньше года!>

Есть обращения, которые особенно часто вызывают блокирование и <пробелы>. Одно из них - попытка представить себя человеком другого пола. Другое, которое стоит попробовать - попытка поменяться ролями со своими родителями. Студентка, которая пыталась сделать это вместе со своей матерью, рассказывает, что эксперимент на обращение шел гладко, каждая из них предлагала различные ситуации для обращения, пока мать не предложила обращения отношений мать-дочь. <В этот момент, - рассказывает студентка, - мое воображение совершенно иссякло>.

Некоторые участники эксперимента воображают ситуации столь живо, что чувствуют готовность к соответствующему внешнему поведению: <Я работала официанткой прошлым летом. В эксперименте я представила себя официанткой, севшей за стол, в то время как посетителю следовало обслуживать меня. Хотя я отдавала себе отчет в том, что это воображаемая ситуация, я почувствовала, что мышцы моих ног напряглись в противодействии импульсу вскочить и исправить эту ситуацию>.

Рассмотрим теперь более внимательно, что вы делаете, когда трактуете две ситуации как противоположные. Сознавая это или нет, вы помещаете их в некоторый контекст, который включает обе ситуации. Приобретя некоторый опыт таких обращений, постарайтесь делать противопоставления более точными, продумывая точный контекст. Например, <свежий> противопоставлен <тухлому> в контексте яиц, но в контексте ветра <свежий> противопоставлен <умеренному>. Создание точного контекста улучшит вашу ориентацию. Вы начнете без специального усилия замечать связи, которые раньше приходилось искать. Что еще более важно, сами контрасты начнут выявляться как функциональные отношения между противоположностями, то есть начнут как бы порождать собственное объяснение. Например, зеркальные образы могут быть поняты в своей подмене правого левым в связи с природой отражения, в то время как обращение в фотокамере меняет правое с левым и верх с низом в связи с механизмом действия линзы. Обратите внимание, как качество ситуации - оттал-64

кивающей или привлекательной, счастливой или трагической, - зависит от контекста. Если мысль о потере чего-то, что вам принадлежало, вызывает огорчение, попробуйте придумать кого-нибудь, - скажем, вашего врага, кто радуется этой вашей потере.

Еще раз обращаем ваше внимание на одну из целей эксперимента: обнаружить обстоятельства, или людей, или что-то еще, что делает для вас трудным даже в фантазии совершать обращения. Где вы обнаруживаете введение в действие сопротивлений вашей собственной свободной деятельности? Вы любите ваших родителей? Вообразите, в каких обстоятельствах вы их ненавидели бы. Ваш приятель задирает вас? Вообразите, что вы задираете его. Можете ли вы сделать это? Заметьте момент, когда тревожность, страх

или отвращение выходят на передний план и заставляют вас уклониться от продолжения эксперимента.

По большей части наши <очевидные> предпочтения и <естественный> взгляд на вещи просто унаследованы. Они становятся рутинно <правильными>, потому что мы удерживаемся от того, чтобы даже представить себе противоположное. Когда людям не хватает воображения. это всегда объясняется тем, что они боятся даже поиграть в возможность чего-то иного, нежели <факты>, за которые они так отчаянно цепляются. Способность обретать и поддерживать непредвзятый интерес к воображаемым противоположностям, сколь бы абсурдной ни казалась одна из сторон, существенна для всякого творческого решения проблем.

Эксперимент 3: Внимание и сосредоточение.

Два предыдущих эксперимента были противоположными. Стараясь усилить чувство актуальности, мы сужали интерес до <здесь-и-теперь>; чтобы почувствовать в себе противоположные силы, нужно было наоборот, выйти за пределы привычных интерпретаций и оценок. Но оба эксперимента преследовали одну и ту же цель: помочь вам сознавать сопротивления (пробелы, противоположно направленные эмоции и другие трудности поведения), с которыми вы сталкивались при серьезной попытке их выполнить.

Нет нужды расстраиваться, если эти сопротивления были настолько сильными, что делали вас беспомощными

65

и неадекватными по отношению к заданиям. Когда вы сталкивались с затруднениями или пустотой, вы, может быть, говорили: <Это потому, что я не могу сосредоточиться>. Мы согласимся с этим, -но не и обычном смысле. Неспособность сосредоточиться происходит из того, что вы годами учились загонять части вашей личности в угол, как если бы иначе они набросились на вас и сожрали. Теперь, когда эти части нужны для чего-то, что вы пытаетесь сделать, вы не можете подозвать их движением пальца. Советы <собраться> не помогают. Так же невозможно выполнить совет психоаналитика: <Расслабьтесь, не подвергайте себя цензуре, вспомните детали вашего детства>. Такие вещи не могут быть сделаны по произвольному решению, разве что весьма поверхностно!

Но можно сделать то, что вы уже начали делать в этих экспериментах: обрести сознавание своих усилий, реакций и <творческого предсостояния> по отношению к ним.

Прежде всего давайте различим подлинно здоровое, органическое сосредоточение и то, что обычно принято называть этим словом. В нашем обществе сосредоточение рассматривается как произвольное, требующее энергии, принудительное усилие - что-то, что вы заставляете себя сделать. Этого и следует ожидать, когда люди невротически приказывают себе, принуждают себя, овладевают собой, побеждают себя. В то же время здоровому, органическому сосредоточению обычно вообще отказывают в этом имени; в тех редких случаях, когда оно возникает, его называют вовлеченностью, интересом, очарованием, увлечением и т. п.

Понаблюдайте игры детей. Вы увидите, что они до такой степени сосредоточены на том, что они делают, что их внимание очень трудно оторвать. Вы увидите также, что они возбуждены (excited) тем, что они делают. Эти два фактора - внимание к объекту или деятельности и возбуждение по поводу удовлетворения потребности, интереса или желания посредством объекта внимания - являются субстанцией здорового сосредоточения.

В произвольном сосредоточении мы <уделяем внимание> (букв. <платим> - pay), если чувствуем, что <должны> это делать, тем самым отрывая внимание от наших нужд или интересов. В спонтанном сосредоточении то, к чему мы внимательны, само привлекает к себе и вовлекает весь объем нашего интереса в данный момент

Если мы <должны> выполнять определенное задание, то будет большой удачей, если произвольное сосредоточение может превратиться в спонтанное и свободно привлечь все-большее и большее количество наших сил, пока задание не будет выполнено.

Там, где личность разделена в отношении к данной ситуации, так что часть ее, предпринимающая попытку выполнить задание, противостоит саботирующей и сопротивляющейся части, силы не могут свободно направиться на объект внимания, потому что часть их реально фиксирована на чем-то еще - возможно, именно на том, чтобы вмешиваться и не допустить выполнения <выбранного> задания. Такое вмешательство произвольно сосре-дотачивающийся человек переживает как <отвлечение>. При этом он вынужден использовать часть имеющейся в его произвольном распоряжении энергии, чтобы свести к минимуму разрушительное влияние отвлечения. Посмотрите внимательно, что происходит при этом с 0611им количеством энергии организма. Она теперь разделилась уже на три части: часть занимается заданием, другая вовлечена в сопротивление, и часть борется с сопротивлением. Посмотрите также, что для произвольно сос-редотачивающегося человека составляет <отвлечение>. Для сопротивляющейся части это <привлечение> к чему-то иному, нежели задание, или к борьбе, а не выполнению задания. Чем больше общей энергии вовлекается в борьбу против <привлекающего отвлечения>, тем меньше ее остается для продолжения произвольно взятой работы, и тем больше возрастает раздражение, пока человек либо не бросает задание, либо не <взрывается>.

Иными словами, когда человек принуждает себя относиться с вниманием к тому, что само по себе не привлекает интереса, возрастающее возбуждение направляется не на <выбранный> объект внимания, а на борьбу с <отвлечением>, которое реально разжигает интерес. (Когда это возрастающее возбуждение наконец взрывается как гнев, он часто направляется на кого-то, кто подвернется под руку, как будто он отвлекает.) Между тем, по мере того как все больше возбуждения и внимания занято подавлением помехи, объект произвольного сосредоточения все больше лишается интереса. В конце концов он становится скучным.

Таким образом, скука возникает тогда, когда внимание произвольно уделяется чему-то, что лишено интереса.

При этом то, что могло бы быть интересным, эффективно блокируется. В результате появляется утомление и, может быть, транс. Внимание ускользает от скучной ситуации в грезы.

Признаком спонтанного внимания и сосредоточения является развивающееся формирование фигуры/фона, будь то в ситуации восприятия, воображения, воспоминания или практической деятельности. Если внимание и возбуждение работают вместе, объект внимания становится все более и более целостной, яркой и определенной фигурой на все более и более пустом, незамечаемом, неинтересном фоне. Такое формирование целостной фигуры на пустом фоне называется <хорошим гешталь-том>.

Но гештальтпсихологи в целом недостаточно занимались значением фона. Фон - это все, что постепенно исчезает из снимания в переживаемой ситуации. Содержание фигуры и фона не статично, оно меняется в динамическом процессе развития.

Рассмотрим простое восприятие визуальной формы, например квадрата, нарисованного на доске. Когда квадрат становится определенным и ярким, <исключенными> оказываются доска, комната, собственное тело воспринимающего, все ощущения кроме этого данного видения, и всякий интерес, кроме этого сиюминутного интереса к квадрату. Для того, чтобы гештальт был целостным и ярким, <хорошим> гештальтом, весь этот разнообразный фон должен постепенно становиться пустым и непривлекательным. Яркость и ясность фигуры - это энергия <возбуждения-при-видении-квадрата>, свободно отвлекающаяся от пустеющего фона.

Рассеянное внимание в начале процесса образования фигуры фона можно уподобить свету, который через стекло равномерно освещает сравнительно большую площадь. Представим себе теперь, что это стекло постепенно превращается в линзу; пятно, на котором линза фокусирует свет, становится ярче, остальная часть площади - темнее. Не требуется большего количества энергии, но лучи постепенно собираются от периферии к яркому пятну и интенсифицируют его освещенность. В этой аналогии не видно, что дает линзе основание выбрать определенное место для фокусирования лучей. В ситуации орга-низм/среда таким основанием является значимость объектов среды для потребностей организма, что и

определяет процесс образования фигуры/фона. В этом отношении наш пример квадрата на доске тривиален, если только не придумать особых обстоятельств. Мы привели этот пример лишь для того, чтобы показать, что процесс образования фигуры/фона не должен обязательно быть связан с чем-то необычным или драматическим.

Все сказанное о формировании гештальта мы предлагаем вам проверить на практике следующим образом:

На некоторое время обратите внимание на какой-нибудь визуальный объект, например - стул. Глядя на него, заметьте, как он проясняется, вырисовывается на мутне-ющем фоне окружающего пространства и объектов. Затем обратитесь к какому-нибудь соседнему визуальному объекту и понаблюдайте как он, в свою очередь, <опустошает> фон. Точно так же вслушайтесь в какой-нибудь звук, звучащий в вашем окружении, и заметьте, как другие звуки отходят в фон. Наконец, <прислушивайтесь> к какому-нибудь телесному ощущению, вроде внезапной боли (<колет>) iIи зуда, и заметьте как и здесь остальные телесные ощущения отходят на задний план.

Динамическое, свободнопеременчивое отношение между фигурой и фоном может быть, по-видимому, нарушено одним из двух путей: (а) фигура может быть слишком зафиксирована во внимании, так что новый интерес в нее из фона не допускается (как происходит в насильственно-произвольном внимании); или (б) фон может содержать точки сильного привлечения, которые не <отпускают> интерес, так что они либо действительно будут1

1(Прим. перев.) В этом описании есть двусмысленность, которая может оказаться <ловушкой> для неискушенного читателя. Невозможно отследить, как именно тускнеет что-то, уходящее в фон: попытка буквально выполнить такое задание сразу же превратит <это> (то, что должно было бы уходить) в фигуру, т. е. привлечет к ней внимание. В отличие от этого парадоксального намерения (подобного требованию Насредина <не думать о белой обезьяне>), можно отметить, что в <этом> (напр. квадрате на доске) нет <того> (доски, комнаты и пр.). Далее, <вернувшись> из хорошего сосредоточения (скажем, зрительного) можно отметить, что в то время мы не слушали (а теперь слушаем) и т.д.; то есть выработать умение сознавать переходы, как важный аспект культуры сознавания.

69

отвлекать внимание, либо должны быть подавляемы. Давайте проэкспериментируем с каждым из этих случаев отдельно:

(а) Пристально смотрите на какую-нибудь фигуру стремясь выделить только ее и ничто другое. Вы заметите, что скоро она станет неясной, и вам захочется дать своему вниманию блуждать. С другой стороны, если вы дадите своему взгляду <играть> с фигурой, все время возвращаясь к ней от разных аспектов фона, фигура благодаря этим последовательным дифференциациям станет более целостной, ясной и лучше видимой.

Объект становится неясным как при <уставившимся> взгляде, так и в том случае, если он привлек внимание грубым возбуждением рецептора - вроде воя сирены. <Утомление> возникает при этом не из-за физического раздражения, а из-за существенного недостатка интереса - невозможности привлечь в фигуру что-то еще из фона. Если композитору нужно длительное фортиссимо оркестра (громче, чем вой сирены), он удерживает внимание изменениями тембров, гармоний и пр. Точно так же, спонтанно рассматривая картину или скульптуру, мы даем своему взгляду двигаться по ней и вокруг нее. Если мы не разрешим себе свободную смену и игру точек зрения, сознавание будет притупляться. В произвольном сосредоточении, если оно не превращается в спонтанное, возникает утомление, ускользание или <глазение> вместо смотрения.

Во время войны многие летчики жаловались нам на головные боли после ночных приземлений. Это объяснялось именно пристальным взглядом. Когда мы советовали им разрешить себе мелкие движения глаз, взгляды туда и сюда вокруг посадочной полосы, - то есть, когда они освободили себя от <пристального глазения>, - головные боли исчезали, а видение становилось более острым.

Если заставлять себя <глазеть> до момента полного исчезновения фигуры/фона, в результате можно получить полное исчезновение сознавания, т. е. гипнотический транс.

(б) Противоположная трудность в свободном формировании фигуры/фона - невозможность опустошить фон, в результате чего фигура не может быть целостной. В пределе это может быть переживанием хаоса. Воспри-70

нимать окружающее как хаос нелегко, потому что для практической жизни мы должны всегда обнаруживать дифференцированные целостности - гештальты. Возможно, такой опыт хаоса вы получаете, глядя на некоторые работы современных художников, которые - с точки зрения привычных мерок, - не обеспечивают точек <прикрепления> внимания. Вы при этом ускользаете от хаотического чувства, находя это болезненным или смешным. Нижеследующий эксперимент поможет вам пережить такой опыт с более свободнотекущим вниманием и принятием.

Выберите неспокойную ситуацию, например, ожидание кого-нибудь или ожидание автобуса на остановке. Дайте себе свободно видеть и слышать фигуры и фоны в окружающем, как в предыдущем эксперименте, то есть свободно переходя от одного к другому. Вы заметите, что количество возбуждения, вовлеченное в продолжающуюся ситуацию беспокойства (например, возрастающее беспокойство не по поводу того, что уже поздно, а ожидаемый человек отсутству-ет) уменьшает количество интереса, который вы можете обратить на другие вещи. Продолжая, однако, замечать то, что происходит вокруг вас (но без насильственного сосредоточения на чем бы то ни было), допустите в себя чувство хаотической бессмысленности окружающего. Как всегда, замечайте свои сопротивления, пробелы, грезы.

Окружающее как таковое конечно не бессмысленно. Если вы уже обрели хорошее чувство актуальности, вы сможете сказать: <Здесь и сейчас находятся люди и вещи, которые можно наблюдать. Ожидание автобуса становится частью фона. Сейчас я беспокоен>. - И поскольку беспокойство само по себе ничего не дает - ни ожидаемый человек, ни автобус из-за него скорее не появятся, - можно использовать время и достигнуть <творческого предсостояния> в актуальной ситуации.

Часто даже в наиболее благоприятных жизненных ситуациях фон содержит сильные привлекающие моменты, которые мы можем сознавать или не сознавать, и при этом нам нужно сосредоточиться на определенной задаче. В таком случае ошибкой было бы слишком жесткое отношение к должному и слишком суровое подавление отвлечения: при этом передний план (фигура) "чп" становиться все менее ясным и привлекательным. Если мы будем более снисходительны к себе, мы имеем больше возможности выработать достаточный интерес к заданию. Например, студент, у которого были большие трудности с <зубрежкой> (род <учения>, которое по определению исключает интерес), справлялся с работой, время от времени разрешив себе прерваться и погрузиться в грезы.

Давайте теперь рассмотрим эти два препятствия к спонтанному сосредоточению - слишком фиксированную фигуру и слишком нагруженный фон - в контексте психотерапии. В терапии цель состоит в том, чтобы превратить <внутренний конфликт>, конфликт между импульсом и противоположно направленным сопротивлением, в открытый, сознаваемый конфликт. Предположим, что терапевт сосредотачивается, и предлагает пациенту сосредоточиться на его сопротивлениях. Они упрямы и воинственны, и попытка держать их под наблюдением окажется насильственной и приведет к своего рода <глазению>. Такое насильственное сосредоточение - <глазение> на то, что не хочет быть видимым, - само по себе насильственно и оказывает дезинтегрирующее действие. Пациент может в результате стать, например, <болезненно интроспективным>.

Предположим, что вместо того, чтобы заставлять пациента сосредоточиться на сопротивлениях, мы следуем старому фрейдистскому методу свободно движущегося внимания, свободных ассоциаций и т. п. Это спонтанно, ненасильственно, и это обнаруживает скрытые импульсы (нагруженный фон) в комплексах и пр. Но такая <свободная> техника ведет к скольжению мыслей, и при этом избегаются как раз критические точки - конфликты с сопротивлениями. Техника свободных ассоциаций становится культивированием <свободной диссоциации>. Терапевт движется по кругу. Порождаемые мысли и символы, по-видимому, имеющие отношение к скрытой проблеме, обманчиво кружатся в любом направлении.

Терапевту необходимо найти определенный контекст и затем, все время придерживаясь его, допустить

свободную игру фигуры и фона, избеги пристального <гла-зения> на сопротивления, но и не давая пациенту блуждать где угодно. В классическом психоанализе таким <контекстом> считается <перенесение>: эротическое влечение и затем ненависть к терапевту, - поскольку это наблюдаемая и более или менее управляемая жизненная ситуация. В нашем методе мы используем в качестве кон-72

текста экспериментальную ситуацию терапевтического занятия. На более общей и лучшей основе вы можете использовать в качестве контекста свою актуальность: свою нынешнюю ситуацию, с ее нуждами и целями. Чем более полон чувствуемый контакт между вами и окружающим, чем более честно вы переживаете и выражаете для себя свои чувства желания, отвращения, холодности, скуки, неприязни относительно людей и вещей, с которыми вы приходите в соприкосновение, тем в большей степени вы обретете соответствующий контекст, в котором ваш <внутренний конфликт> всплывет во время экспериментов.

Следующий эксперимент усилит ваше чувство соприкосновения с окружающим:

Дайте своему вниманию переходить от одного объекта к другому, отмечая в объекте фигуру/фон, - а также свои эмоции. Каждый раз выражайте эмоции словами, вроде <мне это нравится>, или <мне это не нравится>. Разделяйте объекты на части: <Это мне в объекте нравится, а)то не нравится>. Наконец, если это приходит естественно, дифференцируйте свои эмоции, вроде: <Это вызывает у меня отвращение> и т. п.

Во время этого эксперимента вы можете встретиться с такими сопротивлениями в себе, как замешательство, смущение, опасение быть слишком грубым, слишком бесцеремонным, или нескромным; или, может быть, вы обнаружите в себе желание скорее быть объектом внимания, чем уделять свое внимание. Если в отношении людей, с которыми вы входите в соприкосновение, эти сопротивления становятся настолько сильными, что заставляют вас оставить эксперимент, ограничьтесь на время животными и неживыми объектами.

Рассказывая о первых частях эксперимента, большинство студентов выразили удовлетворение по поводу того, что <здесь, наконец, появилось что-то реальное>. В отношении же различения фигуры и фона > связи с эмоциями результаты различались. Многие утверждали, что у них <вообще не возникают эмоции>, иные даже говорили, что <нужно нечто гораздо большее, чтобы я реагировал эмоционально>. С другой стороны, были и такие отчеты: <Что касается

дифференциации эмоций, я думаю, что не готов к этому. Когда я думаю о ком-нибудь и пытаюсь сказать, что я его ненавижу, я чувствую себя слишком виноватым. Это происходит даже с неодушевленными объектами. Когда я попытался признать, что ненавижу кое-что в современной живописи, я почувствовал, что это несправедливо - не давать ей возможностей. Я также чувствовал себя нехорошо, когда так говорил отец моего друга>.

Некоторые испытывают трудности, потому что для них эмоция - это нечто по меньшей мере вагнеровских масштабов. Как мы увидим в дальнейшем, в специально посвященном эмоциям эксперименте, существует постоянство эмоциональной жизни, хотя сила эмоций меняется.

Один студент нашел свой собственный подход, который вы, может быть, захотите попробовать: <Мне было очень трудно выражать в словах, что мне нравится, не нравится, вообще эмоциональное отношение к неподвижным объектам. Вообще я начал сомневаться, что любой объект может вызвать такого рода пережигание. Некоторые объекты казались совершенно нейтральными в этом отношении. Наконец, не приходя ни к каким результатам, я начал условно приписывать эмоции каждому объекту. После того, как я делал это, я начинал чувствовать эти эмоции как подлинные, и почти забывал, что приписывание их было условным. Это даже напугало меня - насколько легко я могу дурачить себя, притворяясь, что у меня есть эмоции>.

Что вам кажется здесь более вероятным - что эмоции, которые чувствовались, были поддельными, или что первоначальное приписывание эмоций было не столь уж условным?

Следующий отрывок иллюстрирует обычный феномен: удивление, когда обнаруживается, что эмоции

таковы, каковы они есть, а не какими их предполагали увидеть: <Я выполнял эксперимент на эмоциональную дифференциацию в переполненном поезде подземки, и я обнаружил в себе значительную агрессию по отношению к другим пассажирам. Должен сознаться, что вместо того, чтобы устыдиться этого, я наслаждался этим и прямо-таки чувствовал желание сказать им, что я о них думаю. Позже, в более спокойной обстановке, я пересмотрел это - и тогда я почувствовал блоки (стыд, желание осла-74

бить эти чувства и др.), которые я должен был бы испытывать в первоначальной ситуации, но не испытывал>.

Вот еще один отрывок, который стоит рассмотреть, ибо он показывает распространенную тенденцию порицать эмоции в обыденном поведении и гордиться эмоциональной невозмутимостью: <Невыносимых сопротивлений, которые, как предполагалось, я должен был почувствовать при переживании соприкосновения с окружающим, просто не было. Только однажды появилось что-то в этом роде. Однажды, попробовав проделать этот эксперимент во время разговора в компании, я почувствовал желание скорее получать, чем уделять внимание. Но все ограничилось улыбкой, и я быстро забыл об этом>.

Когда обнаруживают в себе недружественную эмоцию, возникает сильное желание приписать это чему-то такому, что можно проигнорировать и потом забыть об этом: <Я сидел поблизости от моего тестя. Я начал замечать фигуры и фон, и затем проговаривать (про себя) эмоции: <Он мне нравится>... - но когда я сказал это себе, я почувствовал какую-то тревожность, связанную с этими слотами: <Мне не нравится что-то в его фигуре>. Это казалось каким-то смутным страхом. Здесь я прекратил эксперимент, и только позже при обдумывании я определенно осознал это как реакцию страха. Размышляя над этим позже, я принял в соображение, что мои отношения с тестем всегда строились прекрасно, так что я должен был глубже посмотреть на эту реакцию и ее причины. Одной из них (может быть - главной) было то, что от жены и ее сестры я часто слышал рассказы о том, что отец был с ними строг, когда они были маленькими. Это могло создать предвзятую реакцию, хотя и не основывалось ни на чем конкретном>. - Если этот отец вызывал вражду обеих дочерей, когда они росли, нельзя ли предположить, что и сейчас этот человек может вызвать неприязнь непосредственно, а не по слухам?

Вот пример того, что происходит, когда кто-то стремится разделить внимание между несколькими людьми, требующими этого внимания: <Когда я допустила <хаос разделенного внимания> я почувствовала себя сердитой и фрустрированной. Мой муж настаивал, чтобы я выслушивала его, когда он развивал какую-то теорию, в это время с детьми происходило нечто, что казалось мне серьезным. Я разрывалась между желанием интеллигентно разговаривать с мужем (что увеличивает во мне чувство

75

самоуважения) и желанием помочь детям. Конфликт быстро стал невыносимым, и разрешился тем, что я направила все свое внимание на детей>.

Иногда мы не замечаем и не выражаем своих эмоций, потому что боимся доставить кому-нибудь слишком большое удовольствие. Вот еще один отрывок: <Сегодня я сосредоточился на <кадиллаке> моего приятеля, который он купил около года назад и которым чрезвычайно гордился; я не раз ездил на этом <кадиллаке>. Меня всегда немного коробила его гордость владельца. Впервые я заметил действительно красивые линии и поверхности его конструкции и его огромные функциональные возможности. Я испытал эстетическую эмоцию, какой никогда не ожидал от автомобиля. Мое удовольствие было еще увеличено удовольствием моего приятеля, когда я спонтанно искренне высказался по поводу красоты машины. Маленький инцидент, но я увидел в нем указание на возможности новых областей опыта, которые истинное созна-вание открывает передо мной>.

***Эксперимент 4: Дифференцирование и объединение

Когда спонтанное внимание обращено на объект, так что он становится ярче, а фон тускнеет, объект внимания становится одновременно и более единым, и более детализированным. По мере того, как замечаются новые и новые детали, они одновременно становятся все более организованными в своих отношениях друг к другу. В противоположность этому насильственное внимание дает скудную фигуру, а разделенное внимание - хаос.

Объект спонтанного сосредоточения кажется все более конкретным и все более становится <собой>. Соответственно, он становится все более <осмысленным>, так как оказывается носителем функций и возможностей, которые значимы и вызывают возбуждение организма. В качестве классического примера - представьте себе кого-нибудь, кого вы любите.

Спонтанное сосредоточение - это контакт с окружающим. Актуальней ситуация организована таким образом, что она детализирована, структурирована, полна жизни и вызывает заинтересованность.

В следующем эксперименте, поддерживая актуальность <здесь-и-теперь> в качестве контекста, дайте своему вниманию свободно играть с объектом, двигаться вокруг

76

него. Постоянно сдвигающиеся фигуры и фоны обострят ваше ощущение разницы между <глазением> и смот-рением, между смутным трансом и живым участием.

Для примера давайте рассмотрим такой обычный объект как карандаш. (Позднее проделайте подобную процедуру с любым объектом по своему спонтанному выбору.) Заметьте, прежде всего, что карандаш - это уникальнейшая вещь. Конечно, есть другие карандаши, - но они другие, не этот. Произнесите его название, <карандаш>, и ясно почувствуйте, что вещь - не слово; карандаш как вещь <невер-бален>. Дальше, заметьте как можно больше качеств и особенностей этой вещи, которые ей присущи и ее составляют: цилиндрик черного графита, красноватое дерево, вес, твердость (дерева), мягкость (графита), его форму, желтую окраску его поверхности, вытисненную на нем торговую марку, кусочек резинки, прикрепленный к нему полоской жести, и т. д. и т. п.

Теперь подумайте о его функциях и возможных ролях в окружающем: им можно писать, им можно показать на какое-то место в книге, им можно поковырять в зубах, его можно нервно кусать; наконец, его можно продать (в магазине). Подумайте о его более случайных ролях: он сгорит, если ваш дом загорится, он попадет ребенку в глаз, если ребенок, бегая, на него наткнется, и т. д. Придумайте более отдаленные и экзотические ситуации: его можно подарить на Рождество; его могут съесть голодные термиты.

По мере того, как вы абстрагируетесь от уникальной вещи, этого карандаша, его множества качеств и функций, обратите внимание, как в деталях они связываются друг с другом, образуя структуру; например, как дерево жестко держит графит и защищает его, как рука держит деревянную оболочку карандаша, и пр.

Теперь проделайте нечто подобное с объектом, который вы сами выберете^.

1 (Прим. перев.) Строго говоря, этот текст, который мы, следуя оригиналу, напечатали как <инструкцию к эксперименту>, содержит два разных содержания:

1) описание проделанного эксперимента, которое читатель может проследить в своей фантазии;

2) собственно инструкцию: проделать нечто подобное самостоятельно с другим (реальным!) объектом.

77

Мы можем увидеть в этом эксперименте различных уровни абстракции: <такость> карандаша - этого графита, заключенного в эту деревянную оболочку, покрытую этой желтой краской - отличной от всякой другой желтой краски в мире; далее - его очевидные функции те, к которым он <предназначен>, далее - более случайные, даже фантастические его употребления. Постарайтесь собрать как можно больше этого и связать в одном данном опыте. Если рассмотрение объекта ведет вас к фантазиям, не избегайте их, но все время возвращайте к данному в опыте объекту.

Хотя, как мы уже увидели, уникальность вещи невыразима словами, важность и значимость для вас этой вещи даны в свойствах и функциях, которые можно вербализо-вать, т. е. в <абстракциях>, которые в качестве слов охватывают множество случаев за пределами этой уникальной вещи. Вы можете писать

многими другими вещами, кроме этого карандаша; многие другие вещи, кроме карандаша, могут продаваться в магазине. Таким образом, этот карандаш имеет свойства, качества и функции, которые общи ему со множеством других вещей. Что же касается любимого человека или произведения искусства (картины, скульптуры), - они уникальны как в отношении своей <такости>, так и в отношении свойств и функций. С ними легче войти в <тесный контакт>, и труднее давать абстрактные описания.

Попробуйте поэкспериментировать с картиной, которая вам нравится. Обратите внимание на линии и контуры, независимо от изображенных объектов; потом отдельно - на цветовые пятна и оттенки; например, проследите контуры основных фигур и паттерн, который они образуют. Обратите внимание на паттерн, создаваемый пустотами между контурами основных объектов. Рассмотрите пат-терны, создаваемые каждым из цветов в отдельности, скажем, красным или голубым. Если картина создает иллюзию трехмерного пространства, последуйте за удаляющимися планами, отметьте, что на переднем плане, что на втором, что вдали. Проследите паттерн света и тени. Обратите внимание на фактуру, на технику мазка. Лишь после всего этого посмотрите на то, что изображено - сцена, портрет, пейзаж и т. п.; обычно с этого начинают смотреть, и на этом фиксируются.

78

Если вы проделаете все предложенное с картиной, которая вам нравится, она обретет для те новую красоту и очарование. Различные новые отношения между ее частями покажутся <необходимыми> и <уместными>. Вы сможете разделить с художником радость творчества. Вы будете сознавать спонтанное сосредоточение на картине - детали и их единство станут очевидными без болезненного отделения и собирания. Это единое, непосредственное .восприятие дифференцированной целостности означает, что вы вошли в соприкосновение с картиной.

Попробуйте проделать такой же эксперимент с музыкальным отрывком. Если вы не привыкли к музыке или считаете себя <немузыкальным>, обратите прежде всего внимание на то, как трудно вам вообще поддерживать контакт с музыкой, которая звучит; звуки скоро образуют хаос, а вы впадете в транс. В таком случае (лучше всего иметь возможность воспроизводить звукозапись снова и снова) попробуйте узнавать вступление определенного инструмента; или обращать внимание только на ритм. Потом только на тембр. Попробуйте различить мелодию и аккомпанемент. Может быть вы обнаружите, что там есть <подголоски>, <дополнительные мелодии>, которых вы раньше не замечали. Попробуйте определить то, что называют музыкальной <гармонией> - аккорды и их взаимосвязь, как вы ее слышите: где вы чувствуете неустойчивость, неразре-шенность, необходимость продолжения, а где, наоборот, <разрешенность> и законченность. Если вы будете делать все это всерьез, в какой-то момент музыка неожиданно оживет для вас.

Следующий эксперимент:

Обратите внимание на чей-нибудь голос. Как он звучит ? Монотонно? Изменчиво? На высоких тонах? Резко? Скрипуче? Мелодично? Слишком тихо? Какова артикуляция, легко ли понять произносимое ? Не слишком ли громко? Течет ли речь свободно, или в ней есть задержки, колебания, остановки? Форсированно? Легко?

Теперь задайте себе два вопроса: во-первых, какова ваша эмоциональная реакция на определенные качества этого голоса; раздражает ли вас, что он слишком тихий, или приводит в замешательство, что он слишком громкий, и

79

т. п. Второй вопрос - каково, по вашему мнению, эмоциональное состояние говорящего, что стоит за каждым из замеченных качеств голоса? Какой он: ноющий, угодливый, сексуальный, сердитый ? Соответствует ли тон тому, что говорится? Не пытается ли говорящий (может быть, бессознательно) вызвать в вас определенную реакцию?

Можете ли вы таким же образом послушать свой собственный голос? Это довольно трудно; известно, что впервые услышав свой голос в записи, человек часто не узнает его. Обратите внимание на те трудности,

с которыми вы встретитесь.

Заметьте, что процесс, который здесь описывается и который вы осуществили в экспериментах с несколькими объектами, - процесс, в результате которого мы приходим к дифференцированной целостности, - это как бы разделение вещей и новое их соединение, своего рода агрессивное разрушение и реконструкция. Деструктивный аспект отпугивает людей, которые научены считать это и все подобное недозволенным, жестоким, неправильным. Они боятся подвергать вещи сомнению, рассматривать и задавать вопросы. Люди предполагают, что исследование, необходимое для того, чтобы установить правильную оценку, справедливую на все времена, уже проделано кем-то другим, кто умнее нас, и пытаться смотреть на вещи свежим взглядом с точки зрения собственного опыта - самонадеянно и достойно порицания.

Между тем в меньшем масштабе вполне очевидно, что для любого рода творческой реконструкции необходима определенная степень деструкции, разрушения того, что уже существует. Части данного объекта, данной деятельности или ситуации должны быть заново соединены, чтобы соответствовать требованиям данной актуальности. Это не обязательно предполагает девальвацию каких-либо частей, скорее речь идет о переоценке того, как им следует теперь соединиться. Без детального анализа и разъятия (деструкции) не может быть близкого соприкосновения, волнующего открытия, истинной любви к чему бы то ни было или кому бы то ни было.

Когда мы абстрагировали из картины деталь за деталью, - это была деструкция, необходимая для последующего более глубокого восприятия. Деструкция и реконструкция относятся здесь не буквально к физическому объекту, а к нашему поведению по отношению к объекту.

Близкая дружба возможна только если разрушаются определенные барьеры, так что люди начинают <понимать друг друга>. Такое понимание предполагает, что человек исследует партнера, подобно тому, как мы исследовали картину, так что его <части> связываются с собственными потребностями, которые именно благодаря этому контакту выступают на передний план.

Иными словами, если переживание не деструк-турируется, а <заглатывается>, так сказать, целиком (позже мы введем для этого специальный термин <интроекция>), оно не может быть быть ассимилировано, не станет нашим собственным.

Теперь, так же как вы делали это с видением и слы-шанием, но менее детально, попробуйте эксперимент на абстрагирование деталей с <близкими> чувствами - осязанием, обонянием, вкусом, чувствованием собственных мышечных действий (проприоцепцией). Здесь вы заметите, что очень скоро вовлекаются эмоциональные факторы, и возникает сопротивление или ускользание от опыта. Обнаружив это, не принуждайте себя продолжать, а переходите к следующим экспериментам.

Предположим, на пути к полному пробуждению <близких> чувств вы осуществляете эксперимент с едой Пока мы не предлагаем вам осуществлять какие бы то ни было изменения, кроме того, чтобы вы сосредоточилис1 на еде (может быть, вы уже это делали).

Обратите внимание на свои привычки в еде. На чем вы обычно сосредотачиваетесь во время еды - на пище? На разговоре (так что даже забываете есть) ? Чувствуете ли вы вкус только первого куска или продолжаете чувствовать вкус во все время еды? Тщательно ли вы жуете? Отрываете ли вы кусок, захватив его зубами, или откусываете? Что вы любите и чего не любите ? Не заставляете ли вы себя есть то, что до некоторой степени не любите (может быть потому, что вам сказали, что это полезно для вас)? Экспериментируете ли вы с новыми блюдами? Влияет ли на ваш аппетит присутствие определенных людей?

Обратите внимание на связь между вкусом вашей пищи и <вкусом> мира. Если ваша пища - как солома, может

81

быть it мир кажется таким же серым. Если вы получаете удовольствие от еды, может быть и мир кажется интересным?

Во время этого просмотра своих привычек не пытайтесь изменить что-либо, разве что исключите такие грубые отвлечения, как чтение: читать во время еды может только человек, который рассматривает ее как неизбежное зло или периодическую <заправку топливом>. В конце концов, это весьма важная биологическая и (хотя пока мы не останавливаемся на этом аспекте) социальная функция. Вряд ли кто-нибудь будет читать во время исполнения такой важной биологической и социальной функции, как половой акт. Еда, сексуальность и - как мы увидим далее - дыхание, это решающие факторы в деятельности организма, и на них стоит обратить внимание.

Против концентрации на еде вы скорее всего мобилизуете такие сопротивления, как нетерпение и отвращение. Позже мы будем заниматься ими в связи с <интроекциями>. Пока постарайтесь достичь по видимости простой, но на деле довольной трудной вещи - сознавания того, что вы едите, когда вы едите!

На этот эксперимент почти все участники реагируют хотя бы до некоторой степени положительно. Некоторые утверждают, что это всего лишь систематический подход к тому, что они старались делать всю жизнь. Можно встретить такую реакцию: <После стольких лет хождения на концерты и музыкальных уроков, теперь я впервые слышу музыку!>

Многие участники эксперимента критикуют нас за употребление слова <деструкция>, <разрушение> в благоприятном, одобрительном смысле. Например: <Деструкция> - слово, имеющее антисоциальный оттенок. Почему бы вам не найти другое слово, обозначающее <разделение ради того, чтобы потом лучше соединить>? Я согласен, что для реконструкции необходимо предварительное, как вы это называете, <разрушение> того, что будет реконструироваться, но для чего употреблять такое неприятное, вызывающее слово?>

Других слов до сих пор никто не предложил. Несколько раз предлагались длинные последовательности слов, которые практически повторяли словарное определение <деструкции>. Можно было бы, конечно, выдумать новый термин, который бы точно обозначал то, что мы имеем в

82

виду; но тогда поднялся бы крик по поводу "научного жаргона> и возбужденные дебаты: <Почему вы не говорите на простом английском языке?>

Все то же самое и столь же убедительно говорится по поводу слова <агрессия>. Для журналиста это <неспро-воцированное нападение>. Но, хотя это и преобладает в повседневном употреблении слова, оно имеет и более широкое значение. Для клинициста <агрессия> это все, что делает организм, чтобы установить контакт со своей средой.

Мы полагаем, что если бы были созданы новые слова для того, что клиницисты имеют в виду под <деструкцией> и <агрессией>, они сразу же приобрели бы такие же неприятные коннотации, поскольку в детстве нас научили осуждать в других и в себе не только <разбойничье разрушение> или <неспровоцированную агрессию>, но и те формы деструктивности и агрессивности, которые необходимы для здоровья организма. Если бы это не было так, наш общественный здравый смысл быстро изменился бы к лучшему.

В конце концов, не лучше ли сохранить такие сильные, эффективные слова как <агрессия> и <деструкция> и при этом осуществить <агрессивную деструкцию> тех барьеров, которые стремятся ограничить значение этих слов чем-то, что очевидно и безусловно подлежит осуждению?

Предложение обратить внимание на еду встречает ожесточенные возражения почти у всех, кроме тех немногих, кто сам, в виде редкого исключения, умеет сосредоточиться на своей еде. Многие утверждают, что было бы смешно даже подумать тратить время еды просто на еду! Другие указывают на плохую пищу и дурную обстановку в типичной столовой, говоря: <Вы хотите, чтобы я сосредоточился на этом?!> - Можно спросить, существовали ли бы и считались ли бы допустимыми такие условия, если бы не всеобщая недооценка функции еды. Тем, кто настаивает, что читать во время еды <естественно>, хотя уверены, что во время полового акта это было бы невозможно, можно рассказать о человеке, который задерживал преждевременную эякуляцию, воображая во время полового акта, что читает вечернюю газету.

Вот фрагмент отчета студента, который серьезно работал с экспериментом относительно еды: <В течение многих лет мои ленчи были поводом для деловых разговоров. Я обнаружил, что предмет моей гордости - мой католический вкус и способность <есть что угодно> - в действительности были основаны на том, что я почти совершенно не замечал, что я ем. Я привык читать во время еды, и глотал пищу с чудовищной быстротой. Почти сразу же как только я применил технику <здесь-и-теперь> к еде, я испытал большее удовольствие от еды. Хотя я провел несколько лет в Калифорнии, я, по-видимому, никогда не чувствовал вкуса апельсинового сока до прошлого утра. Мне еще предстоит длительный путь - невозможно изменить привычки многих лет в несколько дней, так что я часто забываю замечать, что я ем. Я задаю себе вопрос, не являются ли эти дурные привычки причиной проблем с пищеварением (язва, диаррея, повышенная кислотность), которыми я страдаю последние годы. В последние дни, после того как я начал серьезную работу с едой, у меня не было беспокойств с желудком; но рано судить, насколько это реально>.

Завершим описание этой начальной группы экспериментов отрывками из общих замечаний ряда студентов: <Мне интересно, как эксперименты переходят друг в друга. Я не знаю, является ли это их конечной целью, но <здесь и теперь>, <обращения>, <фигура/фон> и <дифференцированная целостность> как бы приходят ко мне все сразу или в различных сочетаниях. Я, возможно, выполнял их все сразу сегодня вечером, наблюдая танцы по телевизору. Кажется, никогда я не видел сцены так ясно, одновременно и наблюдая центр интереса, и не отвлекаясь несущественным в фоне>.

<Чувство актуальности, чувствование противоположных сил, концентрация и дифференцированное единство столь взаимосвязаны, что если, в контакте с моим окружением, я осуществляю что-нибудь одно из этого, я осуществляю и все остальное>.

<Продолжая выполнять эти эксперименты, я замечаю все большую интеграцию их всех. Каждый следующий вносит все больше в основную тему: обрести чувство актуальности. Последнее, в частности, продолжает эту тенденцию, но я не могу сказать, что что-нибудь неожиданное открылось мне в понятии дифференцированной целостности. Наиболее новым была деструкция и реконструкция людей, но мне трудно отличить эту деструкцию и реконструкцию от предыдущих экспериментов, все сливается, границы исчезают. Тем не менее, я чувствую, как что-то не позволяет мне погрузиться в технику <самосоз-84

навания>, как бы она ни была полезна. Мне кажется, я должен сначала практиковать ее <теоретически>, во внутренней речи, прежде чем осмелюсь делать все это вслух в компании других людей. Многое из этого становится <второй натурой>, - например, растущая тенденция мыслить в терминах <здесь и теперь>. Это уже не удивляет меня и не кажется чем-то особенным; это становится частью меня>. .

III. ТЕХНИКА СОЗНАВАНИЯ Эксперимент 5: Вспоминание

Задачей четырех экспериментов предыдущей группы было усилить и обострить ваш контакт с окружающим. Может быть вам показалось, что они мало касаются каких-либо ваших личных проблем. Если так, мы согласимся, что до сих пор не имели дело непосредственно с <внутренними конфликтами вашего ума>; мы занимались улучшением ориентации ваших рецепторов, - по большей части экстероцепторов, - чтобы вы могли обрести большее сознавание того, где вы находитесь.

Мы надеемся, что вы уже почувствовали, и согласитесь не только на словах, что <вы> и <ваше окружение> - это не нечто существующее отдельно, а целостная взаимозависимо функционирующая система. Без среды ваши чувства, мысли, тенденции (то есть - вы сами) не организовались бы, не имели бы направления и возможности сосредоточиться на чем-либо; с другой стороны без живой, дифференцированной организации соз-навания ваша среда - для вас - не существовала бы. Ваше чувствование целостного совместного функционирования себя и своей среды есть контакт, и процесс его осуществления - это формирование и уточнение противопоставления фигуры И фона, что является, как мы видели, работой спонтанного внимания и возрастающего возбуждения. Для вас как живого существа контакт есть предельная реальность.

В осязании, обонянии и вкусе чувство контакта удерживается довольно хорошо, что касается зрения и слуха, как более <дистантных> модальностей, то боль-"шинство современных людей воспринимают то, что они

85

видят и слышат, как приходящее или даже навязываемое им извне, и реагируют в большей или меньшей степени <защитным рефлексом>. Такое поведение - симптом параноидальной проекции, к чему мы вернемся позже. В целом люди не всегда даже смутно сознают, что их видение и слышание - это как бы <протягивание>, активное <вытягивание> к тому, что интересно и кажется способным удовлетворить потребности. Не сознавая этого, люди полагают, что окружающее нападает на них, а не наоборот, как это должно быть у любого здорового организма. Следовательно, поскольку их потребности очевидно должны быть удовлетворены в среде и посредством среды, они, не сознавая этого, хотят, чтобы окружающее нападало на них! Скажем это иными словами, - потому что современному человеку очень трудно понять и принять это: для своей жизни, роста и развития организм должен находиться в интимном контакте со своим миром; но если (как мы дальше будем показывать) организм, из-за страхов и тревожности, приобретенных в предыдущем функционировании, не смеет инициировать необходимые контакты и принять ответственность за них, тогда, поскольку они должны осуществляться, чтобы жизнь продолжалась, инициатива и ответственность перекладываются на окружающее. Люди ожидают этого от разных частей окружающего. Это могут быть, например, <свои люди>, <правительство>, <общество> или <Бог>. Эти источники должны либо <обеспечить меня тем, что мне нужно>, либо <заставить меня делать то, что я должен делать>.

Мы понимаем, что в этом месте многие из вас начинают возражать. Например, назвать параноидальной проекцией представления о видимом и слышимом, как о навязываемом средой, - это сильное выражение. И конечно возможны исключения: бывают случаи, когда среда действительно нападает. Но если это не так, то защита может быть излишней.

В отношении ощущения собственных движений, - люди часто сознают и принимают только то, что связано с произвольно, <намеренно> осуществляемыми движениями. Спонтанные взаимодействия мышц с силой тяжести, твердыми телами и многим другим, выполняются без сознавания.

Нужно вновь обрести понимание того, что это вы видите, слышите, движетесь, вы фокусированы на объектах - интересных или скучных, желаемых или враждеб-86

ных, прекрасных, безобразных или нейтральных. Пока вы принимаете окружающее как нечто <данное> или навязанное, с чем в лучшем случае приходится мириться, - вы продлеваете существование нежелательных для вас аспектов своей среды. Это в особенности относится к вашему ближайшему окружению, но до некоторой степени и к более отдаленному и <общественному>. Подумайте, например, о таком вопросе, как благоустройство улиц: если бы люди считали эту часть окружающего предметом своей заботы, наши города скоро были бы значительно чище. Но мнимобеспомощное согласие на статус кво: <Хорошо, но я-то в конце концов ничего не могу с этим сделать>, - уничтожает возможность необходимой деструкции и реконструкции.

Основное препятствие к полному, здоровому переживанию - это стремление считать своим собственным только то, что делается произвольно, <намеренно>. Все остальные свои действия человек старательно не сознает. При этом <воля> изолируется как от организма, так и от среды, и человек стремится преодолеть ограничения ' плоти и мировых обстоятельств.

Итак, чтобы расширить области своего сознавания, начните относиться со вниманием к спонтанным частям своего <я> и попробуйте почувствовать разницу между произвольными и спонтанными действиями.

В начале этих экспериментов вы, скорее всего, будете неспособны отличить истинное сознавание от интроспекции. Сознавание - это спонтанное чувствование того, что в вас возникает - что вы делаете, чувствуете, планируете. Интроспекция же, наоборот - произвольное обращение внимания на эти деятельности, включающее оценку, исправление, управление, вмешательство; часто как раз само это <обращение внимания> изменяет действия или не дает им достичь сознавания. Привычная интроспекция паталогична; целенаправленная интроспекция, осуществляемая психологом или поэтом, может быть полезной техникой, но она очень трудна.

Сознавание похоже на жар угля, порождаемый его собственным сгоранием. То, что дано в

интроспекции, похоже на свет, отражаемый от объекта, когда на него направлено освещение. В сознавании процесс происходит в <угле> (в целостном организме); в интроспекции процесс происходит в <источнике> света (отделенной и крайне самоуверенной части организма, которую мы будем называть произвольным это). Когда у вас болит зуб, вы сознаете это без всякой интроспекции, - хотя вы можете, конечно, интроспектировать эту боль - прикусывать больной зуб, раскачивать его пальцем или произвольно отвлекаться от боли, стоически занимаясь чем-то другим.

В следующем эксперименте дайте своему вниманию свободно двигаться и образовывать фигуру/фон. Предыдущие эксперименты ограничивались в основном эксте-роцепцией - опытом, даваемым рецепторами на поверхности тела: зрением, слухом, обонянием, вкусом, осязанием. Теперь мы собираемся добавить к этому экспериментирование с <телом> и <умом>. В первом случае рецепторы находятся в мышцах, связках, сухожилиях. Поначалу вы почти наверняка будете интроспектировать эти чувствования себя - и блокировать их. Когда это будет происходить, обратите специальное внимание на эти блоки (сопротивления) и конфликты - противостояния сил - частью которых они являются.

Наша техника сознавания может показаться вам вариантом йоги. Это так, но цель здесь другая. На Западе люди веками обращались в основном к экстероцепции <внешнего мира>, в то время как в Индии старались усилить сознавания <тела> и <я>. Мы хотим полностью преодолеть это противопоставление. В Индии пытаются преодолеть страдание и конфликт путем притупления ощущений, изолируя себя таким образом от <окружающего>. Но давайте не будем бояться разнообразить наши чувства, реагировать на стимуляцию, проживать конфликты, если это необходимо, чтобы достичь целостного функционирования единого человека. Мы опираемся на само-сознавание не потому, что это последнее достижение жизни (хотя оно и само по себе - хорошая вещь), но потому что в этом большинство из нас неразвиты или испорчены. То, что лежит за этим, каждый может найти для себя сам, имея в распоряжении сознавание и энергию для творческого приспособления

Найдите место, где вас не будут беспокоить. Постарайтесь сесть или-лечь удобно, на кушетке или в кресле, желательно не слишком мягких. Не пытайтесь расслабиться, хотя если релаксация возникает спонтанно, не препятствуйте этому.

Насильственная релаксация также нездорова, как и насильственное сосредоточение. Мышечные напряжения, которые мешают релаксации, составляют важную часть

тех самых сопротивлений, на которые мы хотим обратить внимание, следовательно нам не следует с самого начала исключать их из картины. По мере продвижения в этих экспериментах вы заметите, что в некоторых отношениях вы спонтанно расслабляетесь больше, но вы заметите также, как вы противодействуете релаксации, сдерживая, например, свое дыхание или стискивая края кушетки руками. Иногда, заметив зажим, вы будете расслаблять его. Иногда вы будете захвачены сильным и неприятным чувством тревоги, вы будете вообще неспособны почувствовать себя удобно, вас может охватить настоятельное желание встать и прекратить эксперимент. Замечайте все это и точные моменты, когда это возникает.

Мы говорим <не расслабляйтесь>, чтобы вы не пытались сделать невозможного. Можно насильственно добиться релаксации в одном или нескольких местах тела, но лишь ценой появления напряжений в других местах. На этой стадии наших экспериментов возможно созна-вание сопротивления расслаблению, но нельзя еще осуществить общее расслабление всех напряжений. Если не подчеркнуть этого, вы можете приняться за невозможное, а потом будете вынуждены примириться с неудачей.

Наше общество часто требует от нас невозможного. Без роста, упражнения или опыта, необходимых для обретения многих социально ценимых качеств, мы должны быть сильными, волевыми, добрыми, прощающими и спокойными. Поскольку эти требования настойчиво и повсеместно окружают нас, мы начинаем думать, что они должны иметь смысл, и принуждаем себя к тому, что, как мы полагаем, должно им соответствовать.

В первом эксперименте мы отмечали, что хотя пата-логично жить в прошлом или будущем, вполне

здоровым может вспоминание с позиции настоящего того, что было в прошлом, и планирование будущих событий. Вот инструкции к эксперименту, который может усилить вашу способность вспоминать:

Выберите какую-нибудь прошлую ситуацию, не слишком давнюю и не слишком трудную, например, посетите в фантазии дом вашего друга. Закройте глаза. Что вы действительно видите? Дверь: кто-нибудь ее открывает? Обстановку? Других людей? Не пытайтесь <вытаскивать> что-то из ума, искать что-то, что <должно> быть здесь;

89

просто <отправьтесь> в то место, которое вы вспоминаете, и замечайте, что там есть.

Фундаментальная тенденция организма - завершать любую ситуацию или взаимодействие, которые для него незавершены; поэтому, если вы придерживаетесь определенного контекста воспоминания, фигура/фон будут формироваться без вашего произвольного вмешательства. Не пытайтесь рассуждать наподобие: <Там должны были быть стулья, где же они?> - просто смотрите. Используйте технику предыдущего эксперимента - абстрагирование деталей - в применении к тому, что вы воображаете. Рассматривайте образы как если бы они присутствовали ^ здесь-и-теперь перед вашими чувствами. Скоро забытые детали начнут появляться сами собой. Но так же скоро вы наткнетесь на сопротивления, например, раздражающее чувство, что вы не можете уловить что-то, что как вы знаете, должно быть тут, или сказать что-то, что вертится на кончике языка. Опять же - не принуждайте себя. Посмотрите, можете ли вы оставить это в покое. Может быть, оно появится через некоторое время внезапным озарением. Тем не менее, некоторые детали, необходимые для полноты сцены, могут не выявиться, потому что сопротивление слишком велико; другие не вспомнятся, потому что не были достаточно интересны, чтобы войти в фигуру, когда вы переживали эту ситуацию.

Люди весьма различаются в отношении визуальной памяти; одни ею <вообще не обладают>, другие, как Гете, обладают эйдетической (фотографической) памятью. Эйдетическая память <инфантильна>. Ею обладают дети и, возможно, животные. Немногие из взрослых сохраняют способность просматривать по памяти ситуации с такой живой непосредственностью, с легко сдвигающимися фигурой и фоном. Общепринятые требования нашего <образования>, - следуя которым мы абстрагируем только полезные объекты и вербальное знание из ситуаций, полных жизни - настолько подавляют эйдетическую память, что большинство взрослых обретают ее только во сне.

Как любое другое качество, эйдетическая память может быть используема хорошо, как у Гете, или извращенно, как в случае пациента, который мог прочитывать по памяти целые страницы, запечатленные его фотографической памятью, и таким образом сдавать экзамены, ничего

90

не поняв и не ассимилировав из <пройденного> материала (случай совершенной интроекции).

Если в данный момент вы обладаете слабой зрительной памятью или ее у вас <вообще нет>, т. е. вы не умеете живо <видеть перед глазами> по памяти, - возможно это потому, что вы воздвигли стену из слов и мыслей между собой и окружающим. Вы не переживаете мир' в его подлинности, а соприкасаетесь с ним лишь в той мере, чтобы активировать ранее приобретенные системы абстракций. Интеллект подменяет живое соучастие. Позже у нас будет эксперимент, позволяющий обрести способность жить в невербальных сферах, - ситуация внутреннего молчания. Пока продолжайте эксперимент, как будто вы действительно визуализируете. По большей части вы будете переживать лишь тени мест и событий, которые пытаетесь вспомнить, время от времени будут возникать короткие вспышки видения.

Сопротивления - это в основном напряжения глазных мышц, как при пристальном смотрении. Может помочь, если вы закроете глаза, как будто спите. Может быть вы и действительно заснете, но со временем вы можете научиться удерживаться на пограничной линии между сном и полной пробужденностью, в том состоянии, в котором появляются так называемые <гипнагогические> образы. Если они появятся, они могут быть шизофренического, бессвязного типа; но доверьтесь им, это совсем не значит, что вы сходите с ума, - не отгоняйте их из-за их бессмысленности. Они могут быть мостом к восстановлению вашей способности

визуализировать и вспоминать.

Такие же упражнения могут применяться к слышанию и другим сенсорным модальностям. Обратите внимание на сопротивления при попытках вспоминать голоса людей. Если это вам совершенно не удается, значит вы на самом деле вообще не слушаете людей. Может быть, вы заняты тем, что вы сами собираетесь сказать, когда удастся вставить словечко; или вы с большей, чем вам кажется, неприязнью относитесь к говорящему.

Запахи, вкусы, движения не так легко пережить вновь так же живо, как в реальности, это уже похоже на галлюцинацию. Если вам удастся ярко вспомнить что-нибудь такого рода, вы заметите, что эти чувства эмоционально нагружены. Эмоция - это гештальт, объединяющий экс-тероцепцию и проприоцепцию, как мы подробнее увидим

91

позже. Видение и слышание, будучи <дистантными> чувствами, могут быть сравнительно легко отвлечены от живого соучастия и стать <безэмоциональными>, - если не говорить о реакции на изобразительные искусства и музыку, которые стремятся пробиться через блокировку. Вкус и запах, <близкие> модальности, могут сохранять эмоциональный тон, хотя отсутствие чувств вкуса и запаха - довольно часто встречающиеся сопротивления.

Теперь повторите эксперимент вспоминания, но на сей раз не центрируйтесь исключительно на видении, попытайтесь включить как можно больше чувств, - вспомните не только то, что вы видели, но и то, что слышали, нюхали чувствовали на вкус, осязанием, как вы переживали собственные движения; попытайтесь восстановить эмоциональный тон, который сопровождал этот опыт.

Избегаете ли вы вспоминания определенного человека': Замечаете ли вы, что можете вспомнить неживые объекты или фотографии людей, но не самих людей? Когда вы вспоминаете ситуации, остаются ли они статическими, или появляется движение? Присутствует ли нечто драматическое, какая-либо мотивация? Возникают ли только . отрывки, или вы можете прослеживать детали, не теряя целого? Удаляются ли образы или затуманиваются?

Цитируя отчеты об этом эксперименте, начнем с напоминания, что <доказывание своих возможностей> - наиболее опасный самообман из всех сопротивлений: <Я не встретился ни с какими трудностями в этом задании. Я могу с полной ясностью вспоминать сцены, события, ситуации, людей, как недавно происходившее, так и давно прошедшее. Я не нахожу никаких особых напряжений или блокировок в протекании вспоминания>.

Некоторые участники эксперимента обнаружили, что при хорошем визуальном вспоминании они почти лишены слухового. Для других дело обстояло наоборот; <Эксперимент на вспоминание был наиболее плодотворным, т. к. он дал мне возможность ярко увидеть свой недостаток. Я чувствовал себя <мастером> во всем, что касалось предыдущих экспериментов - фигура/фон, сосредоточение, актуальность и пр.; когда я начал этот эксперимент, результат поразил меня. Я всегда, знал, что обладаю прекрасно способностью видеть и восстанавливать увиденное в памяти, но я не знал до какой степени это

92

преобладало в моем сознании и возможно - увы! - компенсировало то, чего недоставало. Я часто говорил друзьям, что изобразительные искусства для меня то же, ч^ для других - музыка. Я имел в виду, что большинстве людей слепы к визуальным отношениям фигуры/фона. обращая внимание только на слуховые фигуру/фон; отсюда и трудности в понимании современных художников-абстракционистов. Но я не знал, что сам я практически глух к слуховым фигуре-фону. Голая правда состояла в том, что в эксперименте на вспоминание я оказался совершенно неспособным восстановить слуховой опыт. С этого времени я очень стараюсь слушать. Например, я начинаю понимать, что танцы - это не только шаркание ног>.

Многие отмечают трудность вспоминания движущихся сцен и объектов, многим трудно вспомнить цвет, они визуализирует в черно-белых тонах. Фотографии людей вспомнить легче, чем самих людей. Во

многих случаях простое обнаружение благодаря этому опыту той или иной неполноты восприятия позволяло обратить интерес и внимание на недооцениваемые модальности. <До того, как я прочел инструкции к этому эксперименту, я всегда думал, что разговоры об <образах> - это просто фигура речи. По-видимому, я считал, что все, что мы вспоминаем - это результат вербализации. Сейчас мне начинает удаваться уловить смутные образы, иногда возникают вспышки ярких воспоминаний. Как ни странно, мне легче вспоминать голоса, чем картины>.

Личная значимость вспоминаемого разумеется влияет на живость памяти. Вот пример: <Голоса либо не удается восстановить в памяти, либо они приходят с такой глубокой реальностью, что это пугает. Это были голоса матери и отчима. Когда я услышал их, внимание стало уплывать, и на меня нашла сонливость>.

Вот еще один отчет: <Я обнаружил, что легче вспоминать хорошие события, чем дурные, и это более способствует релаксации. Одно событие, которое я вспоминал, заставило мои ноги непроизвольно двигаться. Это был случай, когда мне пришлось быстро отскочить, чтобы не быть порезанным разбитой бутылкой из-под пива. Удивительно, насколько живым было воспоминание: почувствовал ускоренное дыхание и сердцебиение>.

Еще один отчет в заключение: <Что касается слуховых воспоминаний, они мне совершенно не удаются. Я была

93

испугана, обнаружив, что не могу вспомнить даже голоса своих родителей. Я полагаю, что обладаю нормальным средним слухом, я быстро замечаю акцент и особенности голосов. Но я не могу их вспомнить, если только не делаю это через несколько минут после того, как человек уходит. Попытки вспомнить их на следующий день не удаются совершенно. Впрочем, однажды мне удалось услышать голос. Ранее я пыталась вспоминать только приятные сцены. На этот раз я намеренно выбрала неприятную. Сначала это тоже не удавалось, но я проявила настойчивость, и мне удалось вспомнить. Это внезапно пришло ко мне с необычайной ясностью. Мне казалось, что сцена восстановилась до мельчайших деталей. Затем мне показалось, что я слышу голос. Это был голос человека, за которого я собиралась выйти замуж. Впечатление было очень мимолетным, и меня внезапно охватило такое беспокойство, что дальнейшая работа была невозможной>.

Эксперимент 6: Обострение ощущения тела.

Наша стратегия состоит в расширении возможностей сознавания во всех направлениях. Для этого, в частности, мы должны обратить ваше внимание на части вашего опыта, которые вы предпочитаете отстранять и не принимать в качестве своих собственных. Постепенно выявятся целые системы блокирования, составляющие вашу привычную стратегию сопротивления сознаванию. Когда вы сможете обнаруживать их в вашем поведении, мы непосредственно сосредоточимся на них в их специфических формах и постараемся перенаправить энергию, которой заряжены эти блокировки, в конструктивное функционирование вашего организма.

В этой группе экспериментов мы будем заниматься ненаправленным сознаванием, в отличие от направленного, которое придет позже. Следующие общие инструкции помогут организации соответствующего контекста:

1) Поддерживайте чувство актуальности - чувство, что ваше сознавание осуществляется здесь и теперь. 2) Старайтесь понимать, что это вы переживаете свой опыт: действуете, наблюдаете, страдаете, сопротивляетесь. 3) Внимательно следуйте за любым опытом - <внутренним> и <внешним>, абстрактным и конкретным, обращенным в прошлое или в будущее, <желаемым>, <должным>, просто

94

<наличествующим>, произвольно создаваемым и спонтанно возникающим. 4) По отношению к любому переживанию проговаривайте: <Сейчас я сознаю, что...>

С философской точки зрения это упражнение в феноменологии, в понимании того, что последовательность ваших мыслей, ваш поверхностный опыт - чем бы это ни было и что бы это ни <означало> - прежде всего нечто само по себе существующее. Даже если нечто есть <просто желание> - это есть нечто, а именно - желание как таковое. И в этом своем качестве желания оно столь же реально, как все остальное.

Если вы не спите, то вы в каждый момент что-то сознаете. При <блуждающем уме> или в состоянии транса сознавание очень смутно; фигура/фон не образуется, и протекающие процессы видения, фантазирования и т. п. не порождают сильных переживаний в форме воспоминаний, желаний, планов, действий. Многие люди живут в перманентном трансе в отношении своего невербального опыта, и единственное, что они сознают-замечают - это огромная <масса> думания в словах, которое они принимают за почти что всю реальность.

В той мере, в какой это относится к вам (а это относится ко всем нам в большей или меньшей степени) вы сознаете по меньшей мере это вербальное существование и может быть смутное ощущение, что это не все, что есть вокруг. Многое из того, что вы сознаете лишь смутно или почти не сознаете, может стать сознаваемым, если уделить этому внимание и интерес, достаточные, чтобы образовать гештальт, способный вызвать переживание. Конечно, существуют <подавляемые переживания> и такие объекты, которые нельзя привести в сознавание посредством <внимания к тому, чего здесь нет>, но к этому мы вернемся, когда попытаемся разрушить блокирование созна-вания.

Проговаривание фразы <сейчас я сознаю...> похоже на фрейдовское свободное ассоциирование, цель которого тоже состоит в освобождении от привычных способов переживания и создании возможности обратить внимание на то, что обычно не замечается и не чувствуется. Но свободное ассоциирование теряет контекст актуальности и часто становится <свободным диссоциированием>, то есть средством обойти то, что важно и практически необходимо для разрешения действительных проблем. Далее,

95

свободное ассоциирование в целом ограничивается <идеями>, <мыслями>, <ментальными процессами>. Мы же, в противоположность этому, пытаемся собрать весь опыт одновременно, будь то физические, ментальные, сенсорные, эмоциональные, вербальные и другие переживания; только в едином функционировании того, что в абстракции предстает как <тело>, <ум> и <среда>, возникает живая фигура/фон.

Самым большим препятствием к этому является вмешательство, фальсифицирующее единый поток опыта посредством сдерживания (<цензуры>) или принуждения. Поскольку мы не стремимся обнаружить нечто определенное, вроде какого-либо инцидента в детстве, а стараемся расширить и углубить интегрированность нашего функционирования, у нас нет необходимости в принудительном выражении чего бы то ни было (например, приводящего в замешательство материала), нет необходимости в принудительной релаксации. Принуждение себя к деланию чего-либо не может иметь места без одновременного существования противоположной тенденции к удерживанию от этого, а последняя, в своем качестве противоположной силы, столь же подлинно ваша и столь же заслуживает внимания, как и принуждающая сила. Продираться вперед невзирая на сопротивления, - например, прикрывать замешательство развязностью - так же неэффективно и утомительно, как вести автомобиль на тормозах. Мы предлагаем прежде всего понять, что за замешательством и сдерживанием кроется конфликт, который не проявляется в настоящий момент в соз-навании потому что породил бы слишком сильную тревожность. На этой стадии достаточно просто внимательно отмечать все указания на такие конфликты.

Проговаривание <сейчас я сознаю, что...> в применении ко всему вашему опыту неизбежно приведет к тому, что вы погрузитесь в грезы, <думание>, воспоминания или планирование, (если только вы не слишком добросовестный до одержимости характер, - а в таком случае вы сорвете эксперимент другим путем). Отклонившись таким образом от экспериментирования, вы потеряете созна-вание, что вы сейчас делаете это, и очнетесь в досаде, что такое простое задание так трудно выполнить. Не надейтесь поначалу, что вам удастся продержаться без ускользания дольше нескольких минут, но возвращайтесь снова и снова к проговариванию <сейчас я сознаю, что...>, пока

96

не почувствуете вполне ясно, что <я>, <сейчас> и объект сознавания составляют единый опыт.

Итак, придерживайтесь этой формулы^ и держитесь поверхности и очевидного. Не пытайтесь сознавать необычное и скрытое. Не ищите интерпретаций <бессознательного>. Твердо стойте на том, что есть. Без предварительных предположений, без какого бы то ни было рода моделей, без утвержденной официально карты дорог,- идите к себе. Делая это, вы имеете возможность отождествить себя с вашим спонтанным опытом в дополнение к вашему привычному отождествлению себя со своими произвольными (<намеренными>) действиями. Цель состоит в распространении границы того, что вы принимаете как <свое>, на всю органическую деятельность. Постепенно и настойчиво осуществляя это, вы через некоторое время сможете без усилия делать то, что ранее казалось недостижимым никакими усилиями.

Итак, мы просто осуществляем нечто вроде следующего: <Сейчас я сознаю, что лежу на кушетке. Сейчас я сознаю, что собираюсь осуществлять эксперимент на соз-навание. Сейчас я сознаю, что колеблюсь, спрашиваю себя, с чего начать. Сейчас я сознаю, что за стеной звучит радио. Это напоминает мне... Нет, сейчас я сознаю, что начинаю слушать, что передают... Я сознаю, что возвращаюсь от блуждания. Теперь я опять ускользнул. Я вспоминаю совет держаться поверхности. Сейчас я сознаю, что лежу со скрещенными ногами. Я сознаю, что болит спина. Я сознаю, что мне хочется переменить положение. Теперь я осуществляю это...> и т. д.

Заметьте, что происходят Какие-то процессы и что вы вовлечены в них и заинтересованы в них. Почувствовать такую постоянную вовлеченность крайне трудно. Большинство людей не делает этого, полагая <своими собственными> только произвольные процессы. Но шаг за шагом вы все больше начинаете принимать ответственность за весь свой опыт (ответственность - это не значит <вину> или <стыд> или нечто подобное!), в том числе за свои блоки и симптомы. Постепенно вы обретаете свободное приятие себя и управление собой. Представление, что <мысли> по своей собственной инициативе и без вашей помощи <входят в ум>, уступит место сознаванию, что это вы <думаете свои мысли>. Для начала хорошо, если вы обратите внимание, что мысли - не объекты,

97

плавающие в пространстве, а процессы, которые занимают определенное время.

Теперь, по-прежнему принимая себя и отождествляя себя со всем своим сознаванием, попробуйте дифференцировать его следующим образом:

Попробуйте сначала обращать внимание только на внешние события - визуальные объекты, звуки, запахи, - но без подавления других переживаний. Теперь по контрасту, сосредоточьтесь на внутренних процессах - образах, физических ощущениях, мышечных напряжениях, эмоциях, мыслях. Теперь попробуйте дифференцировать эти различные внутренние процессы, сосредоточиваясь на каждом из них так полно, как только вы можете: на образах, на мышечных напряжениях, и т. п. Следите при этом, если удается, за всеми возникающими объектами, действиями, может быть, драматическими сценами, компонентами которых они являются.

Последняя часть этого эксперимента и два следующих должны помочь вам дифференцировать <тело>, <эмоции> и <мышление>.

Почти все в нашем обществе утеряли проприоцепцию значительных участков своего тела. И эта потеря не случайна. Когда это происходило, это было единственным средством подавления невыносимого конфликта. Проблемы и силы, действовавшие в то время, теперь могут быть постепенно осознаны и проработаны на новой основе, способной разрешить и завершить конфликт. При этом утерянное - способность управлять собой и окружающим, переживать чувства и получать удовлетворение, сейчас не доступное сознанию, - может быть восстановлено посредством введения заново в действие того, что сейчас якобы отсутствует в организме. Следующий эксперимент положит начало этому пути:

Сосредоточьтесь на своих <телесных> ощущениях в целом. Дайте своему вниманию блуждать по

различным частям тела. По возможности <пройдите> вниманием все тело. Какие части себя вы чувствуете? До какой степени и с какой ясностью существует для вас ваше тело? Отметьте боли и зажимы, которых вы обычно не замечаете. Какие мышечные напряжения вы чувствуете? Обращая на них внимание, не старайтесь преждевременно их рас-98

слабить, дайте им влиться. Постарайтесь определить их точное местоположение. Обратите внимание на ощущения кожи. Чувствуете ли вы свое тело как целое ? Чувствуете ли вы связь головы с туловищем? Чувствуете ли вы свои гениталии? Где ваша грудь? Конечности?

Если вам кажется, что этот эксперимент вам почти полностью удался, вы почти наверняка ошибаетесь. У большинства людей отсутствует адекватная про-приоцепция частей тела, она подменяется видением их или <теорией>. Например, человек знает, где должны быть его ноги, и представляет себе их там. Но это не то, что чувствовать их там. Пользуясь <картиной> ног или <картой> тела, вы можете произвольно ходить, бегать и даже нанести определенный удар. Но для свободного, непринужденного, спонтанного функционирования этих частей тела вы нуждаетесь в чувственном контакте с самими ногами, которое можно получить непосредственно из мышечных напряжений, тенденций к движению и пр. В той степени, в какой имеется несоответствие между словесными понятиями о себе и чувствуемым созна-ванием себя, - а это несоответствие в той или иной степени практически существует у каждого, - это невроз. Итак, заметьте разницу, когда вы переходите от одного к другому, и не обманывайте сами себя, не притворяйтесь, что вы действительно чувствуете больше, чем на самом деле. До некоторой степени может помочь вербализации вроде следующей: <Сейчас я чувствую напряжение в груди. А сейчас я визуализирую отношение горла и груди, а сейчас я просто знаю, что меня тошнит>.

Переживание сознавания тела почти для всех трудно и вызывает сопротивление и чувство тревоги. Но оно чрезвычайно важно и заслуживает затраты многих, многих часов - в умеренных дозах. Это не только основа для разрушения <мышечного панциря> (мышечных напряжений, в которых коренятся сопротивления), но также и средство для лечения всех психосоматических заболеваний. Чудесные исцеления, о которых рассказывают, - такие, как исчезновение острого невротического симптома в течение нескольких минут, - покажутся естественными, если вы

1(Прим.перев.) Термин В. Райха, оказавшего на Перлза значительное влияние.

99

почувствуете телесную структуру симптомов. Невротик создает свои симптомы, бессознательно манипулируя мышцами. К сожалению, при этом невротик не может понять, что здесь симптом является фигурой, а сама невротическая личность-фоном. Невротик утерял контакт со своей личностью, и сознает только свой симптом. Что касается непосредственно вас, то понадобится значительная реинтеграция, прежде чем вы сможете ясно почувствовать, что вы сами делаете, как и почему вы это делаете. Но этот и последующие эксперименты на сознавание тела, если их выполнять серьезно, поведут вас по этому пути. Важно не <прогрессировать>, а просто без напряжения идти вперед. Если вы будете считать, что вы <должны> быть способны делать то, что вам предлагают, вы сразу же ограничите то, что вы можете обнаружить уже известным и ожидаемым. Будьте, насколько это для вас возможно, открытыми, экспериментирующими, любознательными; то, что вы при этом узнаете о себе - пленительное и животворящее знание! Итак, еще раз:

Ходите, разговаривайте или сидите; сознавайте проприоцептивные детали, никоим образом в них не вмешиваясь.

Не пугайтесь, если это покажется вам очень трудным. Вы так привыкли к поверхностным <коррекциям> своей позы, особенностей речи и пр., что вам кажется почти невозможным продолжать идти таким образом, который осознается вами как <неправильный>, или говорить <дурным тоном>, даже если вы ясно понимаете, что любое поспешное произвольное изменение будет столь же мало эффективным, как решение начать новую жизнь с понедельника. К тому же, скорее всего ваше представление о том, что <правильно> неестественно ориентировано на нездоровую военную выправку, на запомнившийся голос какого-нибудь актера, и т.п.

Вы можете внезапно обнаружить, что вы как бы разделены на ругающего и того, кого ругают. Если это так, заметьте и прочувствуйте это ярко, как только возможно. Если это удастся, прочувствуйте себя в каждой из ролей - того, кто ругает, и того кого ругают'. Наконец:

1(Прим. перев.) Позже Ф. Перлз дал этим ролям характерные названия: <собака сверху> и <собака снизу> (topdog and underdog)

100

Удобно сидя или лежа, сознавайте различные ощущения тела и движения (дыхание, возникающие зажимы, сокращения желудка и пр.); обратите внимание, нет ли во всем этом определенных комбинаций или структур - того, что происходит одновременно и образует единый паттерн напряжений, болей, чувствований. Обратите внимание, когда вы сдерживаете или останавливаете дыхание. Соответствуют ли этому какие-нибудь напряжения рук, пальцев, перистальтика желудка, напряжения гениталий ? Или, может быть, есть какая-нибудь связь между сдерживанием дыхания и напряжением ушей? Или между задерживанием дыхания и какими-нибудь тактильными ощущениями? Какие комбинации вы можете обнаружить ?

Поскольку о трудностях в этом эксперименте сообщали почти все участники, мы начнем наш обзор отчетов с тех, кто представлял собой исключение: <Что касается сознавания телесных ощущений, я очевидно мог это проделать, и моей основной реакцией было <Ну и что>? - Это тип реакции, который мы уже ранее называли <доказательством своих возможностей>. Это может, как в данном случае, принять форму <выполнения> эксперимента, чтобы покончить с ним, - прежде чем он в действительности начался.

<Когда я сосредоточился на теле, я заметил несущественные боли, в особенности в конечностях, которые я обычно не замечаю при нормальном протекании обычной деятельности>. - Мы усомнились бы здесь их <несущест-венности>. Все может быть оценено как <несущественное>, если не дать ему развиться и обнаружить свою значимость. Впрочем, желание считать такие феномены <несущественными>, - и таким образом не подлежащими заботе и ответственности, - нетрудно понять.

Можно понять также сопротивления, которые рацио-нализируются как опасения стать ипохондриком: <С детства я был болезненным, и меня приучали (и я сам приучил себя) не обращать внимания на телесные боли. Я немного позанимался этим экспериментом, и убедился, что я могу до некоторой степени чувствовать свое тело, с его болями и напряжениями. Но дальше этого я не хочу идти; зачем, приучая себя все детство не замечать телесных болей, я буду теперь давать им занимать внимание моего ума?> Если бы нашим намерением было всего лишь позна-101

комить вас с теперешним неправильным функционированием вашего организма и с этим вас и оставить, - выраженная позиция была бы неуязвимой. Но мы подчеркиваем, что это - предварительная работа, направленная на то, чтобы вы могли лучше ориентироваться в нынешнем положении своего организма в своей среде, как она сейчас существует. В этом эксперименте мы в частности просим вас рассмотреть хронические <бессмысленные> зажимы, напряжения и боли, существующие в вашем теле. Когда вы действительно почувствуете необходимость измениться на основе прямого сознавания ситуации, тогда будет уместно применять корректирующие процедуры.

Многие в этом эксперименте живо ощутили разделение на <ругающего> и того, кого ругают: <Я обнаружил, что, когда я сознаю как я говорю, сижу или хожу, я все время пытаюсь исправить что-то или лучше приспособиться к тому, что я делаю>. Некоторые могли в большей мере отождествиться с <тем, кого ругают>, встать на его сторону: <Мне не только не было трудно избежать корректирования позы и речи, но я нашел это восхитительным! Я мог игнорировать ту часть меня, которая ругала меня за неправильность>.

Вот несколько отчетов тех, кто был изумлен и озадачен тем, что обнаружил в своем теле: <В начале мои чувства по поводу этого эксперимента были весьма нелестными. Я получил результат только спустя три недели. Я вдруг почувствовал себя узлом из мышц. Даже сейчас, когда я об этом пишу, я чувствую, будто части меня завязаны в узел. Наиболее жесткие напряжения внизу спины, сзади шеи и в верхних частях ног. Я также заметил, что когда я выполняю этот эксперимент, мой ум фокусируется на слабых возбуждениях или боли, и чем больше я сознаю это небольшое возбуждение, тем больше все мое сознание направляется на

него, исключая все остальные части тела. Все это дало мне понять, что сопротивления и мышечные напряжения - части одного и того же, или может быть вообще одно и то же! Я иногда понимаю причины некоторых из напряжений, но до сих пор мне не удалось расслабить их ни в какой степени>. - <Понимание>, о котором здесь говорится, скорее словесного или <теоретического> рода; оно может быть совершенно правильным, но не переживается реально, что необходимо для действительного расслабления напряжений.

102

<Обычно - пока я не начал осуществлять этот эксперимент - я сознавал мои телесные ощущения лишь как общий фон, своего рода неопределенное ощущение общей жизненности и тепла. Попытка разделить это на составляющие ощущения вызывала подлинное изумление. Я заметил ряд напряжений в разных частях тела: в коленях и внизу бедер, когда я сидел на стуле; в районе диафрагмы; в глазах, в плечах,-в задней части шеи. Это изумило меня. Как будто мое чувствование вошло в чужое тело, сего напряжениями, ригидностями и зажимами, совершенно отличными от моих. Почти сразу же как я обнаружил эти напряжения, я смог их расслабить. Это вызвало во мне ощущение освобожденность и приподнятое настроение: неожиданная свобода, удовольствие и готовность ко всему, что может случиться. Кроме этих приятных ощущений я не заметил никаких эмоций, тревожности или страхов, связанных с этими напряжениями и их расслаблением. Кроме того, хотя я обнаружил эти напряжения и смог их расслабить, они неизбежно снова возвращались, и дальнейшие занятия повторяли этот цикл обнаружения и расслабления - Приподнятость, связанная с расслаблением, о которой вдет речь, может быть сопоставлена с эффектами упражнений в <последовательной релаксации> Э. Якобсона. Но здесь не хватает окончательного разрешения конфликта, порождающего напряжения. Как сообщает отчет, <они постоянно возвращались>. Однако, поскольку они столь легко поддавались расслаблению, по-видимому конфликт, связанный с этими напряжениями мышц был поверхностным, и если бы испытуемый сосредоточился на них, вместо того, чтобы преждевременно их расслаблять, они могли бы обнаружить свое значение, и стать управляемыми раз и навсеГ-да.

<Эксперимент на чувствование тела был для меня весьма драматичным. Без особого труда я смог поймать напряжения мышц живота. Сначала это было пугающим. Ясно проявились напряжения в руках и ногах, так же как зажим и напряжение верхней челюсти, над задними зубами. Оно было очень сильным, как сильная зубная боль - но без боли. Как я помню, единственный раз, когда я ощущал это, было однажды перед вечеринкой, Когда я заболел. Вместе с этим напряжением напрягались шейные мышцы, что вызывало ощущение, как будто я заболеваю. Я не знаю, действительно ли это связано с заболе-103

ванием>. - Такая связь есть. В обоих случаях присутствует начинающийся рвотный рефлекс и сопротивление ему.

<Я ощущаю сильную тенденцию ускользать от этого эксперимента. Меня часто охватывает сонливость. Я ощущаю зажим в шее и челюсти. Я наблюдаю свое дыхание и обнаруживаю, что вдыхаю преувеличенно глубоко, чтобы убедиться в способности вдохнуть полностью. Я могу до некоторой степени визуализировать отношения частей тела, но мне приходится напрягать мышцы, чтобы продолжать опыт. Во все время эксперимента шея и челюсть зажаты, ноги напряжены, пальцы до некоторой степени расслаблены, а спина слегка согнута>.

Напряжения могут быть не только общими, как в предыдущем случае, но и сильно сфокусированными: <Я делал упражнение на сознавание мышечных напряжений в поезде, так что я при этом сидел. С тех пор я пробовал делать это лежа, спокойно стоя, даже на ходу; но я не могу ручаться за правильность того, что я заметил в первый раз, потому что я был настолько поражен, что теперь каждый раз, когда я пытаюсь посмотреть, есть ли это напряжение, оно оказывается на месте. Вопрос, однако в том, не вызывает ли его само мое сосредоточение на этом? Вот как это было. Я старался прочувствовать свои внутренности, и наконец добрался до прямой кишки, и здесь я заметил то, что показалось мне глупым напряжением, нечто, что я совершенно не замечал до этого. Мышцы вокруг моей прямой кишки были зажаты изо всех моих сил. Это било, как будто я поддерживаю свое дыхание нижней частью толстой кишки, - если эта аналогия может иметь какой-нибудь смысл. Я назвал это напряжение глупым, потому что в этот момент я не чувствовал потребности дефекации, но сидел со сжатым сфинктером, как будто она была. Вместе с этим я чувствовал линию напряжения вокруг живота в районе пупка, но не такую сильную, как вокруг прямой кишки. В другой раз, лежа, я внезапно переключился на мышцы прямой кишки, чтобы посмотреть, зажаты ли они, - и конечно так оно и было! Я не специально ложился чтобы проверить это напряжение (тогда уж оно наверняка было

бы), я скорее обращал на него внимание, когда ложился спать и т. п.. Или я не садился специально чтобы искать его, а переключался на него, что бы я ни делал. И я всегда нахожу его. Может быть это естественное физическое напряжение, которое и должно быть в этом месте, но, во всяком случае, я никог-104

да не замечал его раньше>. - Это напряжение хорошо известно. Поколением раньше психоаналитик Ференчи говорил о нем как о <манометре сопротивления>. Оно есть у всех страдающих хроническим запором, и его расслабление кладет конец этому психосоматическому симптому.

<Когда я прочел фразу <обратите внимание на боли, которые вы обычно не замечаете>, - я подумал, что наоборот, когда есть боль, то мы обращаем внимание на болящее место. Однако позже я был удивлен, что произвольно обратив внимание на то, как я сижу, я прежде всего заметил боль в нижней части колена, которая, повидимому, была там и раньше, хотя я ее не замечал>. - <Незамечаемая боль> - возможно не совсем точная формулировка. Точнее было бы говорить о незамечаемом состоянии, которое, попадая в фокус сознавания ощущается как боль.

<Для достижения сознавания тела лучше было бы заняться спортивными упражнениями>. - Атлеты не отличаются сознаванием тела; что же касается гимнастики, танцев, и других деятельностей, в которых требуется равновесие и координация, - они действительно поддерживают такое сознавание. Также помогает этому массаж, электровибратор, ванны и горячие грелки, прикладываемые к местам напряжений.

<Я внезапно обнаружил, что не знаю, что делать с руками. Я заметил, что неуклюже скрещиваю их на груди. Я сунул их в карманы. Я сознаю, что мне неловко. Я продолжаю эксперимент, и внезапно сознаю, что чувствую себя смущенным. Почти немедленно я встаю и начинаю ходить. Моя жена зовет меня обедать, и я рад прекратить эксперимент>. - Когда внимание сосредотачивается таким образом на какой-то части тела, попытки что-то с ней делать не дают удовлетворения и возникает беспокойство, эти бесполезные попытки часто можно объяснить как отвлечения, направленные на то, чтобы не дать вам сознать, что вы действительно намереваетесь сделать с этой частью тела.

<Даже когда я читал про этот эксперимент, я почувствовал жесткие мышечные напряжения (особенно в конечностях), и при попытках сосредоточиться я все время сдерживал дыхание. Все это происходило несмотря на мой интерес к этому материалу>. - Нужно ли говорить,

105

что кроме интереса здесь есть опасение и некоторая тенденция убежать?

<Мои мысли неожиданно остановились. Я обнаружил, что слегка сжимаю кулаки. Моя грудь как бы вздымалась, будто я хотел что-то выкрикнуть. Я не мог представить себе, что именно, сколько ни пытался>. - Крик вырвался на поверхность месяцем позже в виде эффективного высказывания в адрес родителей невесты, лезущих не в свое дело!

<Некоторые части моего тела я не мог почувствовать; вместо этого было просто чувство пробела или смутности. Я знал, что средняя часть моей спины на месте, но не чувствовал ее. Затем появилась очень любопытная группа ощущений. Я не мог почувствовать середину спины, но одновременно с этим испытал необычные ощущения и покалывания вокруг этого района. Ощущение было очень необычным, как будто в определенной части моего тела была пустота - пробел, место, которое нельзя почувствовать>. - Другие чувствовали <пробелы> между головой и туловищем, т.е. не чувствовали шею, или в пальцах ног, гениталиях, в животе и пр.

Некоторые сообщали, что после работы над этим упражнением они чувствовали себя усталыми. Другие чувствовали приятное возбуждение. Некоторые отмечали усталость после первых попыток, возбуждение после следующих. В таких случаях это обычно наступало после того, как <бессмысленное> напряжение обретало свое значение.

<После того, как я отметил повторяющийся пат-терн - зажим в определенном месте шеи, вытягивание нижней губы, тяжелое дыхание, - я нашел, что это связано с определенными ситуациями. Это были ситуации обиды. Самый ясный случай возник, когда я просматривал свои заметки, прежде чем перепечатать это. В тот

же момент я почувствовал, что мои губы растягиваются в широкой улыбке, я сознавал, что нашел этот определенный паттерн напряжения, и - опять же в то же самое время - я сознавал, сколь обманутым и страдающим я чувствовал себя по поводу того, что должен был делать эти упражнения и сообщать о них. Похоже, что появилась обида по отношению к вам! После этого, когда я выполнял упражнения на сознавание тела, я чувствовал себя не вымотанным, как раньше, а освеженным и собранным>. Наконец, последний отчет: <После многих безуспеш-106

ных попыток мне наконец удался проприоцептивный эксперимент, хотя было много сопротивлений. Я хочу продолжать это, потому что уже увидел много полезного. Мне удалось до некоторой степени почувствовать контакт с большей частью моего тела, и теперь мне приятно делать это, хотя сначала казалось раздражающим. Мне кажется теперь, что лучше делать это чаще в течение меньшего времени, чем я сначала пытался. Обнаружения мышечных напряжений поначалу было пугающим. Их так много, что моим первым впечатлением было <Ну и беспорядок!> Но дальнейшее сознавание сделало их менее пугающими, хотя я и не делаю сознательных попыток расслабить напряжения; сейчас мне даже приятно их чувствовать. Основные напряжения, которые я чувствую, - в руках, в ногах, вокруг груди, в задней части шеи, в челюсти, в висках, в солнечном сплетении - в районе диафрагмы. В последний раз во время этого упражнения я концентрировался на желудке, и почувствовал ясный контакт с ним. Я почувствовал связь между определенной деятельностью в Желудке и мышечными напряжениями в диафрагме, вокруг груди, и, как это ни странно, в висках>.

Эксперимент 7: Опыт непрерывности эмоций

Первые эксперименты центрировались на экстеро-цепции, основе вашего сознавания <внешнего мира> Предыдущий эксперимент касался проприоцепции, соз-навания <тела> - его действий и тенденций к действию. Однако таков раздельное внимание к <внешнему> и <внутреннему> было лишь предварительным, потому что все это лишь абстракции от вашего целостного опыта, включающего и то и другое. В данном эксперименте мы предлагаем вам не уделять ни тому, ни другому специального внимания, но стараться сознавать гештальт, который возникает, когда вы не настаиваете на приписывании отдельного, независимого существования ни <внутреннему>, ни <внешнему>.

Когда <внешний мир> и <тело> не разделяются произвольно, опыт охватывает поле <организм/среда>, дифференцированное единство <вы-в-вашем-мире>. Этот непрерывно меняющийся гештальт никогда не нейтрален, это непосредственно вас касается, это, в конце концов, ваша жизнь в процессе ее проживания. Ее значимость вез-107

десуща. Переживание поля <организм/среда> в аспекте ценности составляет эмоции.

Согласно этому определению эмоция - непрерывный процесс. Каждое мгновение жизни обладает до некоторой степени чувствуемым тоном приятности или неприятности. Однако, поскольку современные люди по большей части подавляют сознавание непрерывности эмоционального опыта, эмоции рассматриваются как своего рода периодические всплески, которые непостижимым образом возникают в поведении как раз в тех случаях, когда человек хотел бы <владеть собой>. Такие <неоправданные> вторжения пугают и заставляют держаться настороже. Люди стараются насколько возможно избегать тех ситуаций, где они возникают.

Однако, большинство исследователей, соглашаясь с использованием термина <эмоция> лишь для подобных <взрывных> ситуаций, знает о существовании других феноменов, во многом подобных, но не столь пугающих. Их обычно называют <чувствами> (feelings), так что научные описания всей этой области обычно носят название <Чувства и эмоции>. Мы полагаем, что в действительности эта область представляет собой единый континуум. Место данного эмоционального опыта в этом континууме, зависит от того, насколько проявляется заинтересованность организма, создающая данный гештальт.

Эмоция как ценностное переживание организмом поля <организм/среда> не опосредована мыслями и словесными суждениями, она непосредственна. В этом своем качестве она является решающим регулятором действия, ибо не только составляет основу сознавания того, что важно, но также дает энергию соответствующему действию (или, если непосредственное действие невозможно, она дает энергию и направление его поискам).

В примитивной недифференцированной форме эмоция - это просто возбуждение, повышенная метаболическая деятельность и возросшая энергетическая мобилизация, являющаяся ответом организма на переживание новой или стимулирующей ситуации. У новорожденных этот ответ относительно недифференцирован. По мере того как ребенок постепенно дифференцирует части своего мира, он дифференцирует и свое общее возбуждение в избирательные, ситуационно-поляризованные возбуждения, которые обретают имена специфических эмоций. Эмоции как таковые не являются смутными и диффу-108

зными; они ровно настолько дифференцированы в своей структуре и своих функциях, насколько дифференцирован человек, их переживающий. Если человек переживает свои эмоции как смутные и грубые, то эти термины могут быть отнесены к нему самому. Из этого следует, что эмоции сами по себе не являются чем-то таким, от чего следует избавляться на основании той выдумки, что они-де препятствуют ясности мысли и действия. Напротив того, они не только важны как регуляторы энергии в поле <организм/среда>, но являются также незаменимыми носителями определенного опыта - нашей заинтересованности: того, какое нам дело до мира и до себя.

Эта функция эмоций сильно искажена в нашем обществе. Как уже говорилось, считается, что эмоции возникают только в минуты кризиса, и то лишь если человек <теряет над собой контроль> и тогда <становится эмоциональным>. Невозмутимость ценится как противоположность эмоциональности, люди хотят казаться <холодными, спокойными, собранными>. Но само спокойствие не лишено эмоционального тона, когда оно рождается из прямого оценивающего переживания того, что с данной конкретной ситуацией можно уверенно справиться, или - другая крайность - в данной ситуации ничего невозможно сделать. Только подвижная, открытая ситуация, в которой что-то для человека поставлено на карту и его собственные действия имеют значение, может вызвать действительное возбуждение. Изображать спокойствие в такой ситуации - это маска, достигаемая подавлением проявлений заинтересованности. Может быть полезно дурачить таким образом других - если это враги; но какой смысл принимать за врага и дурачить самого себя, лишая себя сознавания того, что происходит?

Ряду <негативных чувств> обычно отказывают в эмоциональной значимости. Однако, например, такие вещи, как фригидность или скука - очень сильные чувства, а не просто отсутствие чувства. Переживание холода так же реально, как переживание тепла. Отсутствие чувствительности там, где она предполагается, является, как это ни парадоксально, захватывающе сильным чувством, - настолько сильным, что оно скоро исключается из области сознаваемого. Вот почему в этих экспериментах так трудно находить <пробелы> и восстанавливать чувствительность.

109

Эмоции детей из-за неудобства, которые они причиняют взрослым, - столь много поработавшим над тем, чтобы подавить сознавание собственных эмоций, - не получают возможности пройти естественное развитие и дифференциацию. <Взрослые> нетерпеливо требуют, чтобы ребенок, поскорее обрел <контроль над эмоциями>, не догадываясь (и они будут это отрицать, если сказать им об этом), что их беспокойство коренится как раз в том, что в их собственном детстве <авторитеты> также опасливо искажали их эмоции. Они сами не получили возможности адекватно дифференцировать свои детские эмоции и перерасти их без внешнего принуждения. Они лишь подавляли их, - и продолжают это делать! Когда ребенок ведет себя спонтанно, это возбуждает такие же латентные тенденции во взрослых и угрожает старательно поддерживаемой <зрелости> их собственного поведения. Вследствие этого детей так рано, как только возможно, заставляют подавлять свои чувства и раз навсегда натягивать на себя фальшивую маску принятого <владения собой>.

Это в значительной степени достигается посредством выдвижения на передний план <внешнего мира> и его требований как реальности, в то время как голос орга нических потребностей, сознаваемых путем пропри оцепции, в значительной степени вызывает пренебрежение, как нечто, находящееся <только в уме>. Ребенок приспосабливается к этому непрерывному давлению, его чувствование тела становится смутным, и он посвящает <внешнему миру> тот интерес, который ему еще удается вызвать в себе.

Весь этот крестовый поход за <контролирование эмоций> имеет, разумеется, собственную эмоциональную основу и проводится весьма эмоционально. Нельзя сказать, чтобы он не достигал

результатов, но эти результаты - вовсе не те, о которых говорится при обосновании программы. <Нежелательные> эмоции вовсе не исключаются из личности, потому что невозможно аннулировать способ, которым природа организует функционирование организма. Достигается лишь дальнейшее усложнение и без того запутанного поля <организм/средах посредством создания большого числа ситуаций, которые, если их не избегать, вызывают сильный разряд эмоций.

Например, если <хорошо воспитанный> человек i определенной ситуации <потеряет власть над собой> н

110

спонтанно разрядит то, что в нем копилось, само это окажется основанием для таких интенсивно-болезненных эмоций, как стыд, досада, униженность, замешательство, отвращение и пр. Чтобы предупредить повторение столь деморализующего опыта, его самоконтроль сожмет ему горло с новой силой.

Это составляет тот видимый успех, который может быть достигнут в сфере <владения эмоциями>. Происходит следующее: определенные эмоции, прежде чем достичь уровни организации действия или даже просто сознавания, заглушаются и демобилизуются эмоциями, которые им противопоставляются; все это вместе образует тупик, мертвую точку, которая более или менее эффективно исключается из сознавания. Сознавание в самом себе этого непривлекательного положения возвращает болезненный конфликт, смятение, тревогу и <опасное> возбуждение. Но если не признавать существующее положение вещей, его невозможно и изменить, и оно будет безнадежно повторяться снова и снова.

В данном эксперименте мы не требуем от вас ничего героического. Вам предлагается сделать лишь первый шаг к углублению сознавания своих эмоций. Если вы не совсем лишили себя чувствительности к позам и функционированию своего тела, то следуя предложенным инструкциям вы сможете убедиться, что эмоция является, как мы говорили, заинтересованным переживанием сочетания экстеро-и проприцепции.

Попробуйте произвести определенное телесное действие. Например, напрягите, а потом расслабьте челюсти, сожмите кулаки, начните тяжело дышать. Вы можете заметить, что все это вызывает смутную эмоцию - в данном случае фрустрированный гнев. Если к этому переживанию вы можете добавить, скажем, фантазию, представление о каком-то человеке или вещи в вашем окружении, которые фрустрируют вас, - эмоция вспыхнет с полной силой и ясностью.

И наоборот, вы можете заметить, что даже в присутствии чего-то или кого-то, фрустрирующего вас, вы не чувствуете эмоции, пока не примете как свои собственные соответствующие телесные действия: вы начинаете чувствовать гнев в сжимании кулаков, в возбужденном дыхании и т. п.

Ill

Знаменитая теория Джеймса-Ланге, представляющая эмоции как реакцию на телесные движения (например убегание вызывает страх, или плач вызывает печаль) - половина правды. Нужно добавить к этому, что сами те лесные движения или состояния являются релевантно1 ориентацией в среде и потенциальной манипуляцией ею Например, не просто бег, а убегание, убегание от чего-то убегание от чего-то опасного, - вот что составляет ситуацию страха.

Только сознавая свои эмоции биологический организм может распознавать, с чем он сталкивается в среде и какие особые возможности в данный момент в ней присутствуют. Вы можете обрести ориентацию для правильного действия, только признав и приняв свое стремление к кому-то или чему-то, оценив силу своего порыва к этой вещи или этому человеку вопреки расстояниям и препятствиям. Только признав и приняв свое горе, свое чувство безнадежности по поводу утраченного, вы можете выплакаться и проститься. Только признав и приняв свой гнев, сознавая спонтанно принятую позу нападения в столкновении с кем-то или чем-то фрустрирующим, вы можете эффективно мобилизовать свои силы и преодолеть препятствия.

Психотерапию часто называют <тренингом эмоций>. Чтобы заслужить такое определение, мы должны (как ясно из предыдущего) использовать методики, объединяющие как ориентацию в среде (анализ ситуации в настоящем, чувств, фантазий, памяти), так и распускание мышечных зажимов <тела>. Чрезмерный перевес

одной из сторон может привести лишь к видимости успеха. В одном случае уделяется слишком много внимания так называемому <приспособлению к реальности>, что в целом означает более полное принятие существующего положения, как оно понимается и утверждается <авторитетами>. В другом случае, если психотерапевт работает только с <телом>, он может добиться того, что пациент во время сеанса будет имитировать и выражать различные чувства, но, к сожалению, они не будут соответствовать тому, как он переживает свою ситуацию вне терапевтической сессии. <Разрядки> эмоциональных блоков можно достичь, только гармонизуя <внутреннее> и <внешнее>.

Чтобы обострить сознавание эмоций, попробуйте следующее:

Лежа, попробуйте почувствовать свое лицо. Чувствуете ли вы свой рот ? Лоб? Глаза? Челюсти ? Обретя эти чувствования, задайте себе вопрос: <Каково выражение моего лица?> Не вмешивайтесь, просто дайте этому выражению быть. Сосредоточьтесь на нем, и вы заметите, как быстро оно меняется. В течение минуты вы можете почувствовать несколько разных настроений.

Пока вы не спите, вы все время что-то сознаете, и это <что-то> всегда имеет какой-то эмоциональный тон. Все, что совершенно безразлично, что вас не касается, то есть лишено эмоции, - просто не вызовет процесса образования фигуры/фона в такой степени, чтобы этого было достаточно для сознавания.

Очень важно сознавать непрерывность своего эмоционального опыта. Понимание эмоций не как угрозы рациональному управлению своей жизнью, а как ориентира, составляющего единственную возможную основу рациональной организации человеческого существования, открывает путь к культивированию непрерывного сознавания их мудрых советов. Это не потребует лишнего времени или внимания. Вот грубая аналогия. Для хорошего водителя естественно постоянно сознавать, что мотор его машины работает мягко. Это не находится в фокусе его внимания; звук мотора - часть динамики фигу-ры/фона в его управлении машиной. Вместе с тем это нечто, что относится к делу, и этот звук быстро становится фигурой и привлекает внимание, если появляется малейшая нерегулярность. Другой водитель, который, может быть, не хочет беспокоиться, не заметит изменившегося звука или не придаст ему значения, не обратит внимания на возникший дефект. Постоянно сознавать эмоции можно только если вы готовы сознавать то, что действительно существенно в вашей жизни, даже если это отличается от того, что говорят другие или что вы сами себе говорили раньше.

Многие люди полагают, что их жизнь пуста, в то время как на самом деле они чувствуют скуку и запрещают себе сделать что-то, что разогнало бы их скуку. Между тем, скука - состояние, с которым не так уж трудно справиться, так что давайте рассмотрим это.

В эксперименте на сосредоточение мы видели, что скука возникает, когда произвольное внимание обращается на что-то неинтересное и отнимается у того, что могло

бы вызвать интерес и спонтанное формирование фигу-ры/фона. Природа создает в качестве целительного средства утомление, тенденцию уснуть или войти в состояние транса, когда ослабление принуждения даст спонтанному интересу выйти на передний, план в качестве фантазий. Если вы примете этот естественный процесс вместо того, чтобы бороться с ним, вы можете использовать фантазии как средство обнаружения того, что же вы хотели бы делать. Это очень просто в одиночестве. Закройте глаза и допустите легкую дремоту. Часто это вызовет ясное представление о том, чего вы хотите. На людях, когда действуют соображения долга, соблюдения условностей, нежелание огорчить других, необходимость дурачить начальника, и т.д.- ситуация сложнее. Но даже при этом признаться себе, что нечто вам не интересно, - это путь к тому, чтобы найти моменты интереса, если уж действительно необходимо делать то, что вы делаете. Но ситуаций, которые хронически вызывают скуку, нужно либо избегать, либо изменять их.

Вы могли заметить, как по-разному вы чувствуете себя с разными людьми. Один наводит скуку, другой раздражает; один вызывает подъем, другой - подавленность. Вы, конечно, предпочитаете тех, с кем легко, или с кем вы чувствуете себя счастливым, или значительным. В этих ваших реакциях, скорее всего, присутствует немалая доля <проекции> (то есть вы вкладываете собственную установку в других, а затем считаете, что другие заставляют вас чувствовать то-то и то-то). Но часто справедливо и другое: когда вы можете почувствовать вполне определенную реакцию на другого человека, может быть, что этот человек, сознавая или не сознавая это, намеревается вызвать в вас эту реакцию. Меланхолик может хотеть вызвать в

вас подавленность, льстец - чувство собственного величия, задира - раздражение, любитель ворчать - недовольство. И наоборот, живой человек хочет вас заинтересовать, счастливый хочет, чтобы вы разделили с ним его счастье. Развивая чувствительное сознавание. своих реакций, можно стать хорошим <ценителем людей>.

Преодолев тенденцию проецировать нежелательные чувства и отношения на других людей, то есть научившись видеть другого человека, а не собственные проекции на него, можно начать замечать, когда кто-то хочет заморочить вас потоком слов и фактов, загипнотизировать монотонностью голоса, усыпить и подкупить лестью, ввести

114

в депрессию хныканием и нытьем. Вы можете развить эту полезную интуицию, сначала замечая, как вы реагируете на окружающих людей, а потом наблюдая, подтверждается ли ваша реакция другими чертами поведения этих людей. При этом вы начнете разделять проецирование собственных несознаваемых тенденций и действительную интуицию относительно других.

Нарушения равновесия личности исправляются не сдерживанием или подавлением чрезмерно развитой стороны, а сосредоточением на недоразвитой стороне, приданием ей дополнительной значимости и ее дифференциацией. Чрезмерный перевес сенсорной стороны может породить ипохондрию, эмоций - истерию, мышления - компульсивный и фригидный интеллект. Но такой перевес одной стороны обычно сопровождается недоразвитостью в других сферах. Восстановление гармонии и интеграции приходит посредством высвобождения того, что заблокировано. Эта, прежде обедненная, сторона личности потребует теперь своей доли энергии и внимания, и равновесие будет восстановлено.

Вот еще один эксперимент для углубления сознавания эмоциональных переживаний:

Посетите художественную галерею, желательно достаточно разнообразную. Бросайте лишь беглый взгляд на каждую картину. Какую эмоцию, хотя бы неясную, она вызывает ? Если изображается буря, чувствуете ли вы в себе соответствующие вихри и волнение? Не пугает ли немного вот это лицо? Не раздражает ли этот яркий подбор красок? Каким бы ни было ваше мимолетное впечатление, не пытайтесь изменить его добросовестным разглядыванием, переходите к следующей картине. Обратите внимание, какое тонкое эмоциональное чувство вызывает этот рисунок, переходите к другому. Если ваши реакции кажутся очень смутными и мимолетными, или вы даже вообще не способны их отследить, не думайте, что это всегда будет так - повторяйте опыт при каждом удобном случае. Если трудно попасть в галерею, можете проделать то же с репродукциями.

Следующий эксперимент будет твердым орешком, потому что мы предложим вам сознавать эмоции, которых мы обычно избегаем, - те самые, которые пугают нас и заставляют стремиться к <владению собой>. Эти нежела-115

тельные эмоции, однако, тоже должны быть сознаваемы и разряжены, прежде чем мы сможем свободно входить в ситуации, где мы их испытываем. Предположим, человек боится публичных выступлений, потому что однажды, когда он попробовал, он <провалился>. Предположим, девушка боится влюбиться, потому что однажды была обманута. Предположим, кто-то боится разозлиться, потому что однажды, когда он показал свою злость, его сильно побили. Каждый из нас пережил много подобных случаев, которые воспроизводятся в воображении; они не дают нам возможности заново подойти к интересным ситуациям, если нам не повезло в подобных ситуациях в прошлом. Эти старые переживания - <незаконченные дела>, которые препятствуют тому, чтобы мы принялись за привлекающие нас <новые дела>. Можно попробовать завершить их, повторно переживая их в воображении. Каждый раз, воспроизводя эти болезненные эпизоды, вы сможете находить добавочные детали и переживать в сознавании все больше и больше эмоций, которые с ними связаны.

Вновь и вновь оживляйте в фантазии переживание, которое имело для вас сильную эмоциональную нагрузку. Каждый раз старайтесь вспомнить дополнительные детали. Какое, например, наиболее пугающее переживание вы можете вспомнить? Прочувствуйте его вновь, так, как это все происходило. И еще раз. И снова. Употребляйте в описании настоящее время.

Возможно, в фантазии всплывут какие-то слова, нечто, что вы или кто-то другой говорили в этой ситуации. Произносите их вслух, вновь, и вновь; слушайте, как вы произносите их, почувствуйте как вы переживаете их выговаривание и их слушание.

Вспомните ситуацию, в которой вы были унижены. Воспроизведите ее несколько раз. Обратите при этом внимание, не возникает ли в памяти какой-нибудь более ранний опыт подобного рода. Если это так, перейдите на него и проработайте ее.

Делайте это для различного рода эмоциональных переживаний, насколько у вас хватит времени. Есть ли у вас, например, незаконченные ситуации горя? Когда кто-то, кого вы любили, умер, могли ли вы плакать? Если нет, можете ли сейчас? Можете ли вы мысленно представить себя у гроба и проститься?

116

Когда вы были более всего разъярены, пристыжены, в замешательстве, чувствовали себя виноватым, и пр.? Можете ли вы пережить эти эмоции вновь? Если нет, то можете ли вы почувствовать, что вам мешает?

Рассказывая о своих реакциях в эксперименте, где нужно было почувствовать свое лицо, многие студенты сообщали, что они обнаружили у себя <каменные> лица. Некоторые выражали гордость по поводу своего умения быть скрытными, и говорили, что у них нет ни малейшего намерения отказываться от преимущества <прятаться за сцено^>. Можно подумать, что они рассматривают все свои отношения с людьми как нескончаемую игру в покер^ Если, как они утверждают, они не расслабляют свое <каменное> лицо даже в интимных ситуациях, - против кого они играют?

Почти всем было трудно выполнять этот эксперимент. Вот типичный пример: <Эксперимент на сознавание эмоций до сих пор вызывает настолько сильное сопротивление, что не дает значимых результатов. Главные сопротивления - чувство неудобства и скука. Мне не удалось ни почувствовать выражение лица, ни заметить, меняется ли оно. Единственное выражение, которое я заметил, было нажимание нижней губы на верхнюю вверх и вперед. Я связал это с чувством беспокойного цинизма, которое я переживаю, когда слышу что-то (обычно в .связи с делами), чему я не верю. В другие моменты я обнаруживал свое лицо застывшим. Это настолько беспокоило меня, что я прекращал эксперимент, как только сознавал это слишком ясно. Я также замечал, какое у меня лицо, когда я сержусь. И это сознавание также слишком беспокоило меня, чтобы продолжать его>.

Некоторые отмечали, что выражение их лица не изменяется, оставаясь как бы застывшим. Другие - что их лица меняются так быстро и постоянно, что они не успевают найти слова для называния выражения. Некоторые утверждали, что как только они находили, как назвать выражение своего лица, они сразу вспоминали ситуации, в которых оно было бы подходящим. Другие говорили, что

^(Прим. перев.) Игра на идиоме: по-английски <каменное лицо> буквально <лицо игрока в покер>.

117

они могли обрести какое-то выражение лица, только если они придумывали какую-нибудь эмоциональную ситуацию, а потом отмечали, что происходило с лицевыми мускулами.

Обнаружение невыразительности своих лиц дало некоторым студентам новые основания для недовольства собой: <Я нашел, что мое лицо не слишком выразительно, скорее даже придурковато. Рот чаще всего приоткрыт, а глаза косят. Обе эти привычки я могу преодолеть только если постоянно сознаю, что я делаю со своим лицом. Я заметил, что мое лицо более выразительно, когда я взволнован. Если бы мне удалось управлять этим, полагаю, что выглядел бы более интересным человеком>. - Это отражает общую тенденцию пытаться работать над симптомом, а не над его основой. Произвольно управлять чертами лица - это не выразительность, а актерство, и если только не быть очень хорошим актером, то это превращается в <корчение рож>. - И даже в обучении актеров признается, что можно хорошо играть на сцене, только если вызывать в себе воспоминание о сходных переживаниях в жизни, и вызывать соответствующие выражения лица и прочие черты поведения, которые соответствуют этому переживанию (см., напр., <Работу актера над

собой> Станиславского, где большое внимание уделяется культивированию сенситивной и аффективной памяти). Мы, однако, стремимся научить вас не столько убедительно играть сценические роли, сколько выражать себя.

Эксперимент 8: Вербализация.

Вербализация - это <выражение в словах>. Если мы описываем объекты, сцены или действия, - мы используем их название вместе с другими словами, которые касаются их организации, отношений, свойств и т. д. Мы говорим, каковы они, основываясь на видении, слы-шании и другом непосредственном опыте. Если мы рассуждаем о них, - мы манипулируем рядами слов, которые их описывают. Это может происходить уже без непосредственного опыта, потому что коль скоро что-то названо, слово может для многих целей выступать в качестве названного. Действование со словами вместо действования с объектами может быть во многих отношениях более экономным и эффективным; достаточно представить себе сцену обсуждения, как переставить концертный

118

рояль! Но заметьте: комбинирование слов не передвигает само по себе того, что этими словами обозначается.

Нормальная, здоровая вербализация обычно отталкивается от невербального - объектов, условий, положения дел и пр., - и заканчивается невербальными эффектами. Это не значит, что вербализация иной раз не может быть полезной и в отношении того, что само уже вер-бально - книг, пьес, или того, что кто-то сказал; но эта тенденция разговаривать по поводу разговоров иной раз превращается в болезнь. Если человек боится соприкосновения с актуальностью - с людьми из плоти и крови, с собственными ощущениями и чувствами, - слова начинают использоваться как экран между говорящим и его средой, а также между говорящим и его собственным организмом. Человек пытается жить в одних словах, - и смутно ощущает, что чего-то не хватает.

У <интеллектуала> вербализация гипертрофирована. Он навязчиво и компульсивно пытается быть <объективным> по отношению к своему личному опыту, что как правило означает словесное теоретизирование по поводу себя и по поводу мира. Тем временем, посредством этого самого метода он избегает соприкосновения с чувствами, с драматизмом актуальных ситуаций. Он живет подставной жизнью слов, изолированных от остальной части его личности, высокомерно презирая тело и стремясь к словесным победам <правильности>, произведенного впечатления, пропагандирования, рационализаций, - в то время как действительные проблемы организма остаются без внимания.

Но эта <словесная болезнь> не ограничивается одними интеллектуалами. Она достаточно универсальна. Частичное сознание того, что что-то не в порядке, заставляет людей писать такие книги, как <Тирания слов>; в последние годы семантика (Коржибский) стремится восстановить связь слов по крайней мере с вневербальной реальностью среды, настаивая, что каждое слово относится к чему-то невербальному. Наши эксперименты на актуальность и абстракцию также были направлены на это. Но семантики часто употребляют всю энергию и внимание на заботу о точности по отношению к внешним вещам, избегая таким образом семантических проблем, касающихся внутреннего: они редко касаются сенсорно-моторных корней языка. Наша техника обнаружения и сознавания патологи-119

ческих аспектов вербализации состоит, как и для других функций, в том, чтобы прежде всего рассматривать это как существующую деятельность. Это относится как к проговариванию слов вслух, так и к <-просто думанию> - внутренней речи. Ребенок учится сначала говорить вслух, но потом человек может использовать этот обретенный во внешнем общении язык как внутреннюю речь, <думание>. В интегрированной личности такое думание - полезное средство для активной работы со сложными отношениями сознаваемых потребностей, воображаемых средств достижения и явного поведения, которое делает конкретным то, что сначала воображалось. Большинство взрослых людей, однако, полагает, что мышление независимо и первично: <Легко думать, но трудно выражать мысли>. Это происходит из-за вторичного блока, из-за страха по поводу того, как Другие будут реагировать на мысли, высказанные вслух. Однако если человек сможет говорить в хорошем темпе, воодушевлен своей темой, оставляет свои страхи, перестает проверять свои высказывания, прежде чем произнести их вслух, одним словом, когда нечего

бояться, - становится очевидным, что говорение и думание тождественны.

Чтобы интегрировать наш вербальный и мыслительный опыт, мы должны сознавать его. Средство ориентации по отношению к говорению-слушание:

Послушайте, как вы говорите в компании. Если есть возможность, запишите свой голос. Вы будете удивлены и, может быть, раздосадованы тем, как он звучит. Чем больше ваше предоставление о себе отличается от вашей реальной личности, тем сильнее в вас будет нежелание признать услышанный голос как свой собственный.

Почитайте вслух стихи, которые вы знаете, и послушайте себя. Не вмешивайтесь в чтение, не старайтесь читать громче, яснее или выразительнее. Читайте так, как у вас получается, повторяйте чтение, и слушайте, пока вы не почувствуете интеграции говорения и слушания.

Затем прочтите то же стихотворение внутренней речью - <в уме>. Теперь вам уже должно быть легко слышать собственную внутреннюю речь. - Теперь, когда вы просто читаете книгу или газету, вслушайтесь в свою внутреннюю речь, <проговаривание> читаемого. Сначала это замедлит чтение и, может быть, вызовет беспокойство, но через некоторое время вы сможете <слушать> так

же быстро, как вы читаете; эта практика может улучшить вашу память благодаря возросшему контакту с материалом.

Наконец, попробуйте ^прислушаться> к своей внутренней речи - думанию. Сначала это может заставить вас <замолчать>, но через некоторое время беззвучное бормотание начнется снова. Вы услышите несвязные, <сумасшедшие> отрывки предложений, проплывающие вновь и вновь. Если это вызывает слишком большое беспокойство, немножко поговорите с собой намеренно: <Сейчас я слушаю себя. Не знаю, о чем бы подумать. Попробую проделать молча эксперимент <здесь и теперь>. Да, это звучит так же, как если бы я делал это вслух. А теперь я забыл, перестал слушать...>

Отмечайте модуляции вашего внутреннего голоса. Какой он - сердитый, жалующийся, ноющий, напыщенный? Или он звучит по-детски? Проговаривает ли он педантично все подразумеваемое после того, как значение уже понято?

Будьте настойчивы в этом упражнении, пока вы не почувствуете интеграцию, соединение слушания и говорения. Этот внутренний диалог есть то, что Сократ называл сущностью мышления. Если вы сможете почувствовать функциональное единство говорения и слушания, ваше думание станет более выразительным. В то же время часть вашего думания, которая ничего не выражает, которая крутится как мотор на холостом ходу, начнет понемногу исчезать.

Обратите внимание в обычном разговоре на <лишние выражения>, вроде <не правда ли>, <правда?>, <хорошо...>, <наверное...> и пр., а также бессмысленные звуки - ворчания, мычания и пр., которые служат лишь для предотвращения малейших моментов молчания в речевом потоке. Как только вы заметите этих <спасателей лица>, этих <требователей внимания>, - они начнут исчезать из вашей речи, делая ее более гладкой.

Когда вы овладели внутренним слушанием, сделайте решающий шаг - перейдите к внутреннему молчанию! Это очень трудно. Многие люди не могут поддерживать даже внешнее молчание. Не путайте внутреннее молчание с пробелами, трансом, остановкой <ума>. Останавливаются только <говорение-и-слушание>, но сознавание присутствует:

121

Постарайтесь поддерживать внутреннее молчание, воздержитесь от внутренней речи; при этом оставайтесь пробужденными и сознающими. Поначалу это может удаваться лишь на несколько секунд, <думание> навязчиво возобновится. Для начала хорошо, если вы хотя бы почувствуете разницу между внутренним молчанием и говорением; дайте им сменять друг друга. Хороший способ - координировать это с дыханием. Попробуйте останавливать внутреннюю речь во время вдоха. Затем, во время выдоха, дайте

проговориться внутренне возникшим словам. EC.W вы занимаетесь в одиночестве, то полезным может быть проговаривание этих слов вполголоса, шепотом. Если вы будете настойчивы в этом эксперименте, ваши визуализации станут ярче, ощущения тела - определеннее, эмоции - яснее, потому что внимание и энергия, используемые обычно в бессмысленном внутреннем говорении, теперь могут использоваться в этих более простых и более фундаментальных функциях.

Поэзия - искусство выразительной речи, - основывается на способности молчаливо поддерживать сознавание потребностей, образов, чувств, памяти, - в то время как слова возникают и организуются, так что эти слова оказываются уже не банальными стереотипами, они пластически организуются в выражающую богатый опыт фигуру. Такие слова выражают то, что имеет невербальную основу.

Прислушайтесь к своей внутренней речи и постарайтесь отметить ее ритм, тон, <ходовые> фразы. Кому вы говорите? С какой целью? Придираетесь и ворчите? Льстите кому-то? Не поворачиваете ли вы фразы так, будто что-то скрываете - сами не знаете что? Стараетесь произвести впечатление? Или это блеф? Или вам нравится, как слова текут, цепляясь друг за друга? Есть ли у вашей внутренней речи постоянная аудитория ?

Большая часть того, что вы считаете оценками и моральными суждениями - это ваша внутренняя речь во внутренних драматических ситуациях. Если вы можете останавливать внутреннюю речь, поддерживать внутреннее молчание, вы сможете яснее и проще оценивать факты и свое отношение к ним.

Мы приведем несколько отчетов студентов об этих опытах. Большинство рассказывает о разочаровании при

122

слушании записи собственного голоса: он звучал выше, тоньше, менее сильно и т. д., чем казался говорящему. Некоторые, однако были удивлены приятно.

Значение этого ощутимого различия в некоторых случаях подвергалось большому сомнению: <Я согласен, что представление человека о себе обычно отличается от его действительной личности. Но нежелание принимать запись своего голоса за собственный голос не может быть мерой этого. Что тогда делать с тем фактом, что чем больше человек привыкает слышать свой голос в записи, тем больше он его узнает и принимает как свой? Следует ли на этом основании полагать, что его представление о себе при этом становится более близким к его действительной личности? Я думаю, что нет>. - Хотя здесь вдет речь о сравнительно небольшой проблеме, давайте вкратце обсудим ее. Человек может испортить индикатор, если он показывает нечто нежелательное. Если человек встает на весы, чтобы взвеситься, а потом, неудовлетворенный результатом, сдвигает стрелку, это, конечно, не указывает на изменение его веса; если к тому же ему удается погасить сознавание того, что он сам непосредственно воздействовал на индикатор, он может дурачить себя, полагая, что то, что сначала ему не нравилось, теперь исправлено. Если после первого шока от слышания записи своего голоса человек пускается в рационализации по поводу различия в прохождении звука по костям и по воздуху, несовершенства средств звукозаписи и пр., он может легко успокоить себя представлением об искажениях, которые вносятся записью в то, что он полагает своим голосом. Между тем, принятие звукозаписи своего голоса за действительно свой голос, что на самом деле постепенно происходит, до некоторой степени действительно сближает представление о себе и реальную личность.

Слушание внутренней речи вызвало множество комментариев: <В моем внутреннем говорении звучал тон придирчивости. Как будто я не удовлетворен вещами, как они есть, и все время сердит на себя, недоволен и ворчу>. - <Я обнаружил, что я не просто разговариваю сам с собой, а будто бы читаю длинную проповедь невидимому собранию. Часть этого бессмысленна, не имеет логической связи, но все имеет сходный агрессивный, насильственно-убеждающий тон, который я, по-видимому, полагаю необходимым для хорошей речи перед публикой.

123

М внутренняя речь медленна и довольно искусственна>.

Попытка создать внутреннее молчание вызывает наибольший интерес и разнообразие отчетов: <Мне показалось совершенно невозможным найти то, что вы называете <внутренним молчанием>. Честно говоря, я почти уверен, что такое невозможно, и если кто-то рассказывает, что достиг этого, откуда вы знаете, что он не дурачит вас?>

<Мне удалось поддерживать внутреннее молчание в течение коротких отрезков времени, но это было скучной потерей времени. Это мимолетное, неестественное состояние, потому что сразу же приходит мысль, что нужно вернуться к нормальной деятельности, потому что есть вещи, на которые нужно обратить внимание, дела, которые нужно закончить, - интересные и осмысленные>.

<Пытаясь достичь внутреннего молчания, я почувствовал, что мышцы горла настолько напряглись, что я должен был прекратить это глупое занятие, чтобы не закричать>.

<Я обнаружил, что поддержание <внутреннего молчания> вызывает во мне нервозность и беспокойство. После примерно трех минут я был готов чуть не выпрыгнуть в окошко. Это напомнило мне детские соревнования - кто дольше просидит под водой>.

<Эксперимент на внутреннее молчание - это нечто, чего я не могу выполнить. Как будто я не дышу, и начинаю судорожно ловить воздух, чтобы выскочить из этого. Но я знаю, что именно отсутствие внутреннего молчания не дает мне заснуть в течение двух часов, когда я ложусь спать. Этот внутренний голос гудит, и гудит, и не останавливается>.

<Я совершенно не ожидал, что мне удастся создать полное молчание, и был очень доволен, хотя и озадачен, обнаружив, что это-таки возможно, и создает восхитительное, некоторым образом <полное> чувство>.

<Это восхитительно! Мне удается это только на короткие моменты времени, но когда удается - это поистине чудесно, и какое освобождение от непрерывной внутренней болтовни!>

<Я не могу удержаться от говорения одним или несколькими голосами сразу. Молчание, которого я пытаюсь достичь, возникает на мгновение, которого я не могу измерить, это практически вообще не имеет времени. За-124

тем оказывается, что я начинаю делать заметки в своем мысленном блокноте, то есть начинаю выслушивать компетентные описания того, когда и почему молчание прервалось, - что само по себе и npepi .тает молчание. Например, вот есть молчание. Затем я замечаю звук дождя и в молчание проникает метка: <дождь>. Ментальная записная книжка сразу пополняется замечанием, что первым подкралось имя чего-то, - и скоро все это превращается в мою обычную внутреннюю болтовню>.

<Мне совершенно не удавалось внутреннее молчание до прошлого воскресения, когда я прогуливалась в парке с моим мужем. На некоторое время я не была занята обычными <заботами>, которые занимают мой <ум>. Внезапно я схватилась за беднягу и закричала <Вот оно>. Это, конечно, прекратило молчание, но на короткое время, без единой мысли, я переживала ландшафт, ветер, ритм наших шагов, и другие подобные вещи. Если это и есть опыт внутреннего молчания, то назвать это <чудесным> - значит сказать слишком мало>.

<Наиболее волнующим и трудным экспериментом были мои попытки создать внутреннее молчание. Большую часть времени это мне не удавалось, но временами, когда удавалось на несколько секунд, я бывал поражен возникающим чувством огромной потенциальной силы и релаксации. К сожалению, через несколько секунд я уже начинаю говорить внутренне об этом самом успехе - что, разумеется, сразу же разрушает его>.

Эксперимент 9: Интегрирующее сознавание.

Если вы серьезно поработали над предыдущими экспериментами - над ощущениями тела, эмоциями и вербализацией - вы уже чувствуете себя более живым и более спонтанно-выразительным. Мы надеемся, что

вы все в большей степени обнаруживаете, что для поддержания этого чувствования вовсе не нужно постоянного усилия, которое поначалу казалось необходимым. Вы не распадаетесь на части или куски, не <сходите с ума>, если ослабляете произвольное сдерживание, принудительное внимание, постоянное <думание> и активное вмешательство в свое поведение. Наоборот, ваш опыт становится все более связным, организуется в осмысление единства. Это и есть подлинная интеграция, в отличие от интеграции принудительной, произвольной, когда вы искусственно

125

подавляете одни тенденции поведения и навязываете себе Другие.

Когда вы оставляете попытки привести свое поведение в соответствие с заимствованными у <авторитетов> условностями, на поверхность выходят сознаваемые потребности и спонтанный интерес, и вы можете обнаружить, кто вы есть и что вам подходит. Это ваша природа, сердцевина вашей жизненной силы. Энергия и внимание, которые уходили на принуждение себя из-за ложного чувства <долженствования>, часто направлялись против ваших собственных здоровых интересов. В той мере, в какой вы можете вернуть себе эту энергию и по-новому ее направить, будут расширяться сферы реального жизненного интереса. Лечит с1ма природа - natura sanat. Рана заживает, кость срастается. Врач должен лишь очистить рану или правильно расположить кость. То же относится и к вашей личности.

Любой из методов, применяемых в современной психотерапии, взятый изолированно, одновременно и пригоден, и недостаточен. Поскольку физическая и социальная среда, тело, эмоции, мышление, речь - все это существует в едином целостном процессе функционирования организма в среде, - внимание к любому из этих компонентов может быть полезным для углубления личной интеграции. Методы, которые абстрагируют из живого единства одну из этих частей и более или менее исключительно на ней концентрируются, - скажем на чувствовании тела и мышечных зажимах, или на межличностных отношениях, или на воспитании эмоций, или на семантике, - в конце концов окажутся эффективными. Даже если метод ограничивается частностью, эффект имеет тенденцию распространиться на всю целостность функционирования. Но естественно заключить, что такие частичные методы, поскольку они являются абстракциями от конкретной актуальности, сами по себе оказываются не сутью терапии, а различными подходами к реализации терапевтических намерений.

Опасность в исключительном использовании любого из этих частичных методов состоит в том, что эффект может не распространится в достаточной степени или достаточно быстро на те сферы, которыми этот метод пренебрегает. Если частичный метод используется в изоляции от всего остального, несознаваемые сопротивления в других компонентах целостного функционирования могут возрасти до такой степени, что сделают дальнейший прогресс на выбранном пути невозможным.

До сих пор наши эксперименты направляли специальное внимание на различные сферы нашего опыта. Поскольку эти сферы, взятые по отдельности, являются абстракциями от целостного функционирования, давайте теперь поработаем над переходами из одной сферы в другую, замечая, что ситуация при этом остается той же, но вы выражаете ее по-разному, в зависимости от того, на какой аспект ситуации вы обладаете внимание.

Попробуйте на основе сознавания любой наличной ситуации произносить фразы, более или менее адекватно выражающие эту ситуацию с точки зрения тела, чувств, речевых привычек, социальных отношений и пр. Например: <Я стискиваю челюсти и напрягаю пальцы... Иными словами, я сержусь, но не даю своему гневу выразиться... Иными словами, мой голос звучит с нервной дрожью, но он мягок и сдержан... Иными словами, в нашем обществе возможность длительного контакта между людьми зависит от определенных ограничений в их поведении...>

Каждая из таких формулировок - имеющий отношение к делу и существенный взгляд на живую ситуацию. Учитесь легко менять точку зрения, это углубит и расширит вашу ориентацию в том, где вы находитесь и что нужно делать.

Приведем несколько отрывков из отчетов студентов, чтобы дать представление о диапазоне реакций на этот эксперимент.

<Я более всего разочарован в этих экспериментах своей неспособностью спонтанно связывать различные функции... Я могу реконструировать все мои реакции на данную ситуацию, впоследствии, но мне это не удается в течение самой ситуации. Могу лишь сказать, что я уверен, что продолжая экспериментировать, я достигну желаемой интеграции функций>.

<Этот так называемый эксперимент смешон! Весь этот словесный ритуализм ничего не дает. Сознавание слишком точно, остро и сложно, чтобы его можно было выразить в этих, как правило обманчивых, фразах <Иными словами...> Сказать одно, значить не сказать другое. Это непригодная техника для выражения различных аспектов или граней целостного сознавания. Это только отвлекает и искажает>.

127

<Проработав все эти эксперименты, я чувствую некоторую меру интеграции своей личности и жизненной энергии. Это хорошее чувство>.

<Я чувствую, что только начинаю обретать сознавание того, что происходит. Я начинаю понимать смысл того, что значит жить, будучи частью мира... Что касается способности интегрировать различные сферы, это интересно, но потребует дальнейшей работы>.

<Если бы материал преподносился с большим пониманием трудностей непрофессионалов и с более ясным описанием того, что же требуется, это было бы, мне кажется, более полезным>.

<Я, по-видимому, что-то упустил. Я не могу почувствовать интегрированного сознавания. Как будто я не хочу этого, как будто я изо всех сил стараюсь избежать его, убежать от него, не видеть. Почему, почему, почему?>

<Я в самом деле думаю, что мой опыт начинает связываться в более значимые целые. Это несомненный факт, но по какой-то непонятной причине я очень сопротивляюсь тому, чтобы признать, что вы помогли мне>.

<Раньше я несколько раз переживал душевный подъем, связанный с внезапным функциональным единством, подъем пробуждающегося сознавания, и эти неожиданные инсайты заставляют меня с волнением продолжать эксперименты. Мои первоначальные сомнения по поводу ваших процедур постепенно исчезают>.

<Эти эксперименты восхитительны, отчасти потому, что результаты разительно отличаются от того, чего я ожидал, прочтя инструкции. Проделав предыдущие эксперименты, я думал, что свести их все вместе будет просто. В действительности это потребовало большой практики. Но вот к чему я пришел: когда вы говорите о <переходе> от одной сферы к другой, это совсем не <переход>. Например, когда я произносил фразы, которые должны были различить ситуацию тела и ситуацию чувств, я обнаружил, что это одно и то же. Тело, так же как и чувства, и речевые привычки, - части чего-то, это составные части чего-то функционирующего. И когда умеешь переводить внимание на различные аспекты ситуации, тогда все аспекты вместе составляют общее ощущаемое единство ситуации. Вы здесь, не сказав этого прямо, дали вариант эксперимента N 4, однако на этот раз единство, которое подлежит дифференцированию - не картина или музыкальная пьеса, а каждый сам для себя>.

128

IV. НАПРАВЛЕННОЕ СОЗНАВАНИЕ Эксперимент 10: Превращение слияния в контакт.

До сих пор, развивая технику сознавания, мы ограничивались тем, что стремились помочь вам улучшить ориентацию в среде и чувствования вашего физического организма. Мы работали над чувствами, фантазиями и воспоминаниями, ощущениями тела и болью. Это сознавание было ненаправленным в том смысле, что мы не предлагали вам искать что-то определенное; вы просто замечали и сознавали то, что само привлекало ваше внимание. Теперь мы переходим к направленному соз-наванию - фокусировке, выделяющей сознавание определенных блокировок и <слепых пятен>. Для этого следует в большей мере

сознавать, как вы сами манипулируете собой и своей средой. Больше внимания следует уделить моторике - мышечной системе. Подходя к тому, что трудно наблюдать, вы должны будете воздействовать на процесс формирования гештальтов активным использованием мышц.

Естественно связывать ориентацию (экстероцепцию и проприоцепцию) с сенсорной системой, а движения и манипуляции - с мышечной системой. Это обычное разделение рецепторной и эффекторной функций. Важно, однако, помнить, что в нормальном здоровом поведении восприятие и действие, ощущения и мышцы работают в функциональном единстве. Например, видение невозможно без постоянных мелких движений глаз. Даже при судороге, когда потеряна проприоцепция от конечностей и возможны лишь наиболее грубые движения, остается значительная часть сенсорного опыта - гравитации, направления и т. п.

Несмотря на функциональное единство сенсорики и мышц, начальный акцент на сенсорной ориентации дает тактическое преимущество. Простое замечание и регистрирование не. требует заметных мышечных движений и не привлекает внимания других. Между тем, осуществляя значительные, явные движения в среде мы рискуем поставить себя в ложное положение, пережить смущение, замешательство, или какими-то иными способами навлечь на себя наказание со стороны окружающих. Поэтому легче и разумнее поработать сначала над улуч-129

шением своей ориентации. Но обретя уверенное созна-вание того, где мы находимся, мы сможем обратиться к эффекторной функции и почувствовать, не рискуя вызвать в себе невыносимое чувство треноги, как мы осуществляем свои действия.

Кроме того, работая сначала над ориентацией, а потом над манипуляцией, мы следуем за образованием симптомов и блоков. Обычно детям запрещают прежде всего явные мышечные движения и поведения, доставляющие беспокойство окружающим. Постепенно мы перестаем сознавать, что запрещаем их сами себе произвольно. Иными словами, поскольку это подавление (suppression) было хроническим, и не было надежды, что оно перестанет быть необходимым, это подавление переходит в вытеснение (repression). То есть, поскольку мы перестаем удерживать на этом внимание (которое требует изменения и развития), подавление становится <бессознательным>. Затем, поскольку подавление мышечных действий имеет тенденцию подавлять ощущения и делать их неэффективными, мы начинаем терять ориентацию. В наших экспериментах мы обращаем процесс, начиная с обострения сознавания того, где мы находимся и что чувствуем. Восстановив некоторую долю ориентации, мы можем начать возвращать себе способность двигаться и конструктивно манипулировать собой и своей средой.

Мы подчеркиваем, что во всех типах деятельности, будь то чувствование, вспоминание или движение, слепые пятна и ригидность в определенном отношении сознава-емы, а не скрыты в недоступном <бессознательном>. Необходимо уделить больше внимания и интереса тому аспекту, который сознается, так чтобы смутная фигура прояснилась и оформилась на своем фоне. Мы можем, по крайней мере, сознавать, что есть слепое пятно, и, работая последовательно над тем, что мы можем видеть или вспомнить, и над мышечными манипуляциями, посредством которых мы создаем пробел, мы постепенно разрушаем блокировку полного сознавания.

Любой здоровый инстинкт включает сознавание (фи-гуру/фон восприятия) и возбуждение (возрастающую мобилизацию энергии). Каждый блок, наоборот, требует выполнения постоянной работы по предотвращению контакта. Эта работа состоит именно в манипуляции собственной ориентацией, то есть в ограничении или искажении рецепторных функций таким образом, чтобы геш-130

тальт не формировался, а вместо этого две части поля, которые должны были бы дифференцироваться на фигуру и фон, протекают совместно, слитно, неразличимо. Иными словами это <слияние> (confluence), которому и посвящен данный эксперимент. Если, несмотря на все противодействие, фигура/фон все же образуется, то этот процесс сопровождается обычным возбуждением. Но если человек не хочет вкладывать энергию в это возбуждение (что было бы естественным в разворачивании и проживании контакта), ему приходится подавлять эту энергию. Подавление возбуждения создает трудности дыхания, составляющие чувство тревоги - проблема, к которой мы обратимся в следующем эксперименте.

Восприятие и воспринимаемый объект, намерение и его реализация, один человек и другой находятся в слиянии тогда, когда нет сознавания границы между ними, нет различения моментов <инакости>,

отличающих их друг от друга. Без этого чувствования границы, чувствования чего-то иного, что должно быть замечено, что требует особого обращения с собой и обещает особую радость, - не может быТь возникновения и развития фи-гуры/фона', следовательно - не может быть сознавания, возбуждения, контакта.

Слияние паталогично только когда оно поддерживается как средство предотвращения контакта. После того, как контакт достигнут и прожит, слияние имеет совершенно другое значение. В конце любого успешного - то есть ничем не прерванного и естественно завершившегося - переживания всегда возникает слияние энергий или порождающих энергию материалов. Например, когда пища опробована на вкус, прожевана и проглочена, - она уже не сознается. Контактная функция выполнила свою работу; завершены операции, которые были необходимы для того, чтобы сделать пищу ассимилируемой, и дальнейшая работа может быть предоставлена автоматическому и несознаваемому аппарату пищеварения. Энергия пищи ассимилируется - буквально <делается подобной> тому, что -уже имеется в тканях и органах тела. Она перестает быть чужеродной, иной, она <натурализована>, и становится новой силой, добавляемой к ресурсам организма. Она <течет> вместе с организмом, т. е. то, что было организмом и то, что было пищей, теперь находятся в слиянии.

Процесс приобретения новых знаний имеет точно такую же форму. То, что ново, привлекает внимание своим отличием от уже известного, возбуждает интерес как что-то, что должно быть принято или отвергнуто, или частично принято и частично отвергнуто. Это может быть расширением знания/которое у человека уже есть, или заменой чего-то, во что человек до сих пор верил. Чтобы ассимилировать знание, нужно его рассмотреть, проработать, и до некоторой степени проработать себя. Таким образом уже известное и новое знание ассимилируются друг с другом и расширяется диапазон того, что человек понимает и может делать.

Если ассимиляция не доведена до завершения, новое знание может быть условно принято как что-то, что может <применяться> при заданных обстоятельствах. При полной ассимиляции знаемое и знающий едины, здесь нет <применения знания> к ситуации, подобно прикладыванию мази к ране или крема к лицу, - есть только че-ловек-в-действии. Здесь человек и его знания находятся в нормальном здоровом слиянии.

Если в дальнейшем полностью ассимилированный способ мышления, представления или делания на каком-то основании окажется неадекватным, или возникнет необходимость заменить его иным, это породит проблему, вновь будет полностью сознаваемо, заново проработано, и либо вновь утверждено, либо модифицировано, либо отвергнуто и заменено чем-то лучшим. Только то, во что человек должен, как ему говорят, верить, или то, что его заставляют принять как обязанность - иными словами то, что не принято человеком полностью как его собственное и не ассимилировано им, не уподоблено ему самому, - только это человек не может поставить под вопрос, даже если все обстоятельства этого требуют. Такого рода нарушение слияния с <авторитетами> вызовет слишком сильное чувство вины и тревожности.

Патологическое слияние - это такая ситуация, в которой составляющие часта, ранее дифференцированные и отделенные друг от друга, совмещены и удерживаются вместе, будучи изолируемы от <игры> дальнейшего опыта. Это связывает энергию, связывает актуальную и потенциальную деятельность обеих частей так, что их дальнейшее функциональное использование в организме становится невозможным. Рассмотрим, например, структуру какого-нибудь хронического запрещения. Предположим, человек сдерживает рыдания посредством произвольного

132

сокращения диафрагмы, и это становится привычным и не-сознаваемым. При этом человек, который манипулирует своими функциями таким образом, не может ни рыдать, ни свободно дышать, то есть теряет обе функции. Не будучи способным выплакаться, он не освобождается от своей печали, не может покончить с ней; он даже не может ясно вспомнить, какая потеря вызывает его печаль. Тенденция рыдания и препятствующее этому сжатие диафрагмы образуют устойчивую линию борьбы двух противоположно направленных деятельностей, и это продолжающееся состояние войны изолировано от остальной части личности.

Задача психотерапии, очевидно, состоит в том, чтобы вернуть демаркационную линию, то есть

сознавание частей как частей, в данном специфическом случае - плача и сжатия диафрагмы. Плач - естественная потребность человеческого организма, пережившего потерю. Агрессия против плача, в данном случае - сжатие диафрагмы, стало необходимым только из-за установления слияния с <авторитетами>, которые говорят: <Большие мальчики не плачут>. Разрушение запрещения требует, чтобы энергия противоположных частей, находящихся в слиянии, была вновь разделена на плач и агрессию против плача, чтобы конфликт был пережит в нынешних более благоприятных обстоятельствах и разрешен. Разрешение должно включать не одну, а обе стороны конфликта. Печаль будет раз и навсегда разрешена <выплакиванием> ее. Агрессия против плача, противоречащая естественному функционированию, может быть направлена против антибио-логических <авторитетов>.

Полезная привычка оставляет внимание свободным для того, что ново и интересно. Было бы бессмысленным менять все привычки ради демонстрации способности меняться. Вместе с тем, многие наши привычки возникли не свободно и поддерживаются не из-за своей эффективности, а в слиянии с кем-то, кто научил нас этим привычкам, в слияния с нормами того или иного рода, абстрактными представлениями о долге, правильности или полезности. Мы принимаем на веру, что они обретены спонтанно, однако попытка переменить их вызывает в нас настолько сильное сопротивление, что это безусловно является свидетельством нездорового слияния.

Отметьте некоторые свои привычки - как вы одеваетесь, как вы чистите зубы, как вы открываете или закрываете дверь, как вы печете пирог. Если они не кажутся вполне эффективными, или если другой образ действия кажется столь же хорошим и кроме того привносит разнообразие, - попробуйте изменить и-\. Что произойдет ? Получите ли вы удовольствие, учась делать что-то по-новому? Или вы встретитесь с сильным сопротивлением? Не опрокинет ли изменение одной какой-нибудь частности всю схему вашего заведенного порядка? Что происходит, когда вы наблюдаете, как кто-то выполняет работу, похожую на вашу? Не раздражают ли вас отличия, хотя бы небольшие, от того, как делаете это вы сами?

Проснувшись утром, человек довольно скоро входит в привычный тон и привычную последовательность действий, которые неизбежно нейтрализуют значительную часть доступной ему энергии и внимания.

Проснувшись, подумайте, прежде чем встать, о возможности чувствовать или действовать иначе, чем обычно. Не принимайте решений, которые должны быть неукоснительно выполнены, просто живо представьте себе возможности простых и легко выполнимых изменений в вашем обычном распорядке.

Люди, которые живут в нездоровом слиянии друг с другом, не вступают в личный контакт. Это обычная болезнь браков и длительных дружб. Партнеры в таком слиянии могут перенести лишь мимолетное различие взглядов или вкусов. Если проявляется более серьезное различие, они не могут проработать его до достижения подлинного согласия или согласия на разногласие. Они должны либо любыми возможными средствами восстановить потревоженное слияние, либо разойтись до изоляции; при этом они будут дуться, отворачиваться друг от друга, обижаться или другими способами перекладывать на другого задачу примирения. Если же не удается восстановить слияние, отношения становятся враждебными, пренебрежительными, или иным образом лишающими другого права на внимание.

Чтобы восстановить потревоженное слияние, человек пытается приспособить либо себя к другому, либо другого к себе. В первом случае он становится соглашателем, старается примириться, беспокоится по поводу малейших разногласий, нуждается в доказательствах полного прия-134

тия; человек готов отказываться от своей собственной индивидуальности, ищет благосклонности, впадает в рабство. В другом случае, когда человек не выдерживает противоречий, он начинает уговаривать партнера, улещи-вать его, принуждать или запугивать.

Если люди находятся в контакте, а не в слиянии, они не только уважают свое мнение и мнение партнера, свой и чужой вкус, ответственность каждого, но также приветствуют оживление и возбуждение из-за возникающих разногласий. Слияние ведет к рутине и застою, контакт - к возбуждению и росту. ^

Разумеется, в браках и старых дружбах может быть и здоровое слияние, когда это означает надежное принятие как само собой разумеющегося, что другой - <второе я>. Но это принятие должно оправдывать

себя, как любая другая здоровая привычка, гибкостью и полезностью в обеспечении удовлетворения и роста.

Наиболее важный случай личного слияния - несоз-наваемое отождествление (позже мы рассмотрим его подробнее как интроекцию). На отождествлении с нашими близкими, с нашими профессиональными ролями, партиями, языком и пр. строится всякая социальная общность. Это составляет то <мы>, которое расширяет <я>. Как все ассимилированное, отождествления становятся несознаваемыми; но они здоровы только в том случае, если при необходимости они могут быть вновь замечены и затем подтверждены, изменены или отвергнуты.

Рассмотрите как можно больше своих <черт> - речь, одежду, поведение в целом и пр.-и задайте себе вопрос, подражая кому вы их обрели. Друзьям? Врагам? Если вы одобряете в себе эту черту, чувствуете ли вы благодарность к ее источнику?

Межличностное слияние - разновидность транса или гипноза. Мы все поддаемся внушению в этом смысле, но защитой является доступность внушаемого сознаванию и способность оценивать эмоциональную привязанность к другому.

Понаблюдайте за своими реакциями на кинофильм или спектакль. Отметьте, насколько вы отождествляетесь (обычно не замечая этого) с действующими лицами. С

135

какими именно? Есть ли действующие лица, с которыми вам трудно отождествляться?

Способность вызывать такое отождествление зрителей определяет успех артиста в создании <реальности> (лучше сказать - иллюзии реальности). От этого в значительной степени зависит популярность фильма или спектакля. Однако произведения искусства, которые достигают только этого, не имеют большой ценности, потому что извлекать эмоции из привычных каналов, реальных или воображаемых - дешево дающийся опыт, не опирающийся на сотворчество. Художественный опыт достоин этого названия только если он ведет вас к трудным отождествлениям с возможностями, отличающимися от привычных, к более широкому взгляду и более тонкому анализу. Далее, с точки зрения серьезного искусства, очень важны манера, стиль и техника. Как раз это невозможно воспринять, просто погружаясь в отождествление с действующими лицами; для этого надо быть внимательными и к тому, как они создаются. Обращая внимание на стиль одновременно с сознаванием действующих лиц и сюжета, вы будете отождествляться с артистом-творцом и сможете в какой-то степени разделить его радость творчества.

В заключение этого разговора о слиянии мы предлагаем вам рассмотреть вину и чувство обиды как симптомы нарушенного слияния. Если слияние между А и Б нарушается, А будет думать, что нарушил его либо он сам, либо Б, следовательно один из них виноват в этом. Если А полагает, что он сам сделал это, он должен исправить положение и принести свои извинения Б, чтобы восстановить слияние; если же он считает виноватым Б, он чувствует обиду, чувствует, что Б должен заплатить ему чем-то, от извинения до готовности понести наказание. По-немецки Shuld означает вину и долг; извиняться по-немецки entsuldigen - делать себя должным или виноватым.

Цель вины или обиды - этих бессознательных претензий к себе или к партнеру - в том, чтобы восстановить нарушенный баланс и исправить невыносимую ситуацию разрушенного слияния. Но при этом человек избегает актуального контакта с другим человеком как личностью, в форме ли взрыва гнева, акта благородного понимания и прощения, радования чужой радости, честности с собой, или любого другого действия, которое мо-136

жет здесь оказаться уместным, если верх не возьмет рабское стремление восстановить <статус кво>.

Вспомните, по отношению к кому вы чувствуете вину или обиду. Вызвали ли бы подобные действия то же чувство, если бы они принадлежали кому-нибудь другому? Теперь вспомните свои отношения с этим человеком в целом. В какой степени вы принимаете как само собой разумеющееся то, что может быть этим человеком вовсе не принимается как само собой разумеющееся ? Хотите ли вы изменить статус кво? Тогда, вместо того, чтобы мучить себя чувствами вины или обиды, поищите путей расширения области контакта!

Виноватый и обижающийся по большей части переплетены друг с другом. Они зависят друг от друга (мы вер немся к этому механизму, когда пойдет речь о сосании, кусании и жевании в экспериментах на интроекцию). Эти люди боятся, что если определенное слияние, - какой бы бесконтактной и <непитальной> ни была эта эмоциональная связь, - будет разорвано, то они останутся полностью и непоправимо лишенными питания!

Многие студенты сочли предложение пересмотреть свои привычки совершенной чепухой, будучи вполне уверенными, что они попробовали различные способы выполнения определенных дел и выбрали наиболее эффективные и удобные. К чему тогда пробовать что-то еще, искать другие возможности? Это будет только потерей времени и причинит лишние неудобства. Многие вспоминали несчастную судьбу сороконожки, которая задумалась, которой ногой ступать после двадцать второй.

Некоторые попробовали выполнить несколько знакомых дел непривычным образом, нашли, что это возможно, и на этом основании заключили, что они - не <рабы привычки>. Реакции других варьировались в диапазоне от согласия с тем, что небольшие изменения в заведенном порядке, например, бриться, вызывают раздражение, до испуганной констатации, что во вполне обычных действиях они не могут отойти от рутины ни на йоту без значительного внутреннего шока.

Один человек обнаружил, что если он вносит что-то новое в свое поведение, то чувствует себя <на неудачном пути>. Он нашел, далее, что многое в его отношениях с другими людьми ограничивалось желанием скрывать свои

137

предрассудки. В отношении своего <счастливого> распорядка дня он сказал: <Если я иду с кем-то, и мой спутник хочет идти другой дорогой, я заставляю себя идти вместе с ним, потому что не хочу, чтобы он знал о моей беспомощной вере в добрые и дурные предзнаменования. При этом я чувствую себя несчастным и сердитым; но я до сих пор не сознавал, что я сержусь на своего спутника, и считаю его обязанным мне чем-то за согласие идти его путем, в то время как в тайне я знаю, что это несчастливый для меня путь>.

Некоторые отмечали, что могут вполне равнодушно смотреть, как другие делают нечто иначе, чем они сами. Другие чувствовали в таких ситуациях раздражение или беспокойство. Приведем несколько примеров: <Жена гладила мне брюки. Я нередко делаю это сам; но разумеется, я делаю это не с такой аккуратностью и не с таким терпением, как она. Я стараюсь сделать это как можно скорее. В результате, посмотрев некоторое время на ее работу, я почувствовал раздражение, как будто я сам напрягался, чтобы заставить утюг двигаться быстрее>.

<Я горжусь своим умением водить машину, но я очень косен в своих привычках. Это делает меня совершенно нетерпимым к другим водителям, ведут ли они свою машину или мою. Я сержусь, когда какой-нибудь водитель на дороге нарушает одно из <правил>, которые я сам для себя установил, даже если это ничем не грозит ни мне, ни кому-либо другому. Моя жена вызывает во мне страшный гнев, если отклоняется хоть немного от того, что я считаю правильным, например, остается на малых оборотах секундой долее, чем сделал бы я>.

<Я начинаю замечать, что часто испытываю беспокойство, если сталкиваюсь с другим способом действования>.

<Я чувствую чуть ли не принуждение закрывать двери, если кто-нибудь оставляет их открытыми. Если я пытаюсь не обращать внимания на открытую дверь, я сижу и мучаюсь беспокойством до тех пор, пока дверь не закрыта. Я пытался игнорировать это, но не могу. Неудобство от вставания и закрывания двери гораздо меньше, чем от ожидания, что раньше или позже кто-нибудь другой ее закроет>.

<Меня очень беспокоит, если кто-нибудь делает что-нибудь иначе, чем сделал бы я. Я уверен, что они все испортят. Это чувство настолько сильно, что я ухожу в такое место, откуда не видно, что там делается; если же я

остаюсь, я должен сказать работающим, как нужно это делать, иногда я прямо выхватываю работу из рук у людей и делаю ее сам>.

Вот более пространный отчет: <Я обнаружил, что являюсь рабом своих представления об эффективности. В течение всей жизни я следовал привычке сводить все необходимые действия к системам привычек (я, например, причесываюсь перед бритьем, чтобы влага не попала на лицо, после того как оно присыпано тальком); предположительно это делается для того, чтобы у меня оставалось больше времени для такого серьезного дела, как <ду-мание>. Познакомившись с литературой по психотерапии я, конечно, узнал о механизме навязчивой аккуратности и попытался избавиться от значительной части привычек, которые показались мне ненужными и ритуалисти-ческими. В данном эксперименте я попытался для пробы изменить некоторые из своих привычек, даже когда я был уверен, что эта привычка наиболее эффективна из всех возможных. Это действительно создавало тревогу. Созна-вание, что новая процедура - это эксперимент, и что ее можно оставить в любой момент, до некоторой степени смягчала беспокойство, но мое <суперэго> (я) продолжает надоедать моему <эго> (мне), чтобы мы (я) что-то с этим сделали. Когда я смотрю, как другие делают что-то, что я делаю определенным (наиболее эффективным) стилизованным образом, меня действительно беспокоит, что они <делают не так>. Мне очень трудно удержаться от инструктирования их, даже если их действия меня не касаются и непрошеный совет может вызвать возмущение. Обычно я прибегаю в фантазии к облегчающей дело поговорке <С дураком только дурак разговаривает>.

Некоторые, не чувствуя себя привязанными к какой бы то ни было рутине, рассказывали о <прискорбном> отсутствии регулярной и сберегающей усилия системе обращения с рутинными делами.

Что касается эксперимента, в котором нужно было до вставания из постели вообразить изменения рутинного распорядка, некоторые утверждали, что они чувствуют себя при этом слишком сонными, чтобы делать что-то в этом роде. Другие отмечали, что небольшие по видимости изменения могли сделать их день совершенно другим. <В течение многих лет я пытался заставить себя вставать немного раньше, чтобы не было этой раздражающей спешки в последнюю минуту перед работой. На прошлой неделе,

139

вместо того, чтобы, жалуясь на жизнь, все же проспать лишних 15 минут, однажды утром я представил себе, что случится, если я откажусь от этого удовольствия. Это не внесет значительного изменения в общее количество сна, но даст мне возможность начать день без давления. Забавно, что когда я посмотрел на дело таким образом, я увидел, что я не должен заставить себя это делать, а хочу этого. В результате я не спешу, не шатаюсь от сна все утро и гораздо более расслаблен>.

Многие участники эксперимента считают, что отождествляются наиболее полно с одним определенным действующим лицом в фильмах или пьесах. Те, кто отождествляет себя с героем или героиней, полагают, что все остальные делают также; но нашлись многие, предпочитающие воображать себя <собакой снизу> или <собакой сверху>, святым, грешником, - независимо от того, является ли предпочитаемая ими роль центральной. Один человек утверждает: <Я всегда - совершенно всегда! - злодей>.

Кроме некоторых исключительных поведенческих моментов, мало кто сознавал, что заимствовал привычки и черты поведения у других: <Я знаю, что одну особую черту поведения заимствовал у отца: это разыгрывание <мудреца>, разрешителя чужих проблем, устроителя чужих дел. Это беспокоит меня, потому что я не думаю, чтобы у меня было реальное понимание разного рода проблем. Мне действительно доставляет удовольствие помогать близким друзьям, когда я могу это сделать (так делал и мой отец), но я не чувствую себя благодарным ему за то, что он научил меня быть в центре всех забот на свете>.

Что касается вины и обиды, наше предложение <поискать путей расширения области контакта> вызвало хор нетерпеливых вопросов, как это делать. С другой стороны, некоторые сообщали, что они начали это делать: <Недавно у меня были проблемы с дочкой. Но вот я сунул свою гордыню в задний карман, и попробовал расширить область контакта, честно сообщив ей о моей обиде. И вот - она перестала меня задирать!>

Вот еще сообщение: <Последние тринадцать лет мои отношения с родителями были напряженными. Мне не нравилось быть с ними, и обычно я ухитрялся быть настолько неприятным, что они тоже получали мало удовольствия от общения со мной. Я чувствовал себя обиженным, первоначально "потому, что я считал их слишком

140

строгими. Может быть, я также чувствовал себя виноватым, но этого я не сознавал. Я не знаю, чувствовали ли они мою враждебность, но полагаю, что они все еще любят меня несмотря на мое непослушание. Я уважаю их, потому что у них много прекрасных качеств. Я никогда не говорил им о своих чувствах. Мой Бог, я думаю, что теперь я это сделаю. Это уже не может ничего ухудшить! Если я обнаружу свои чувства (конечно, сказав и о том, что меня в них восхищает), самое худшее, что может случиться - это то, что моя <война> выйдет на поверхность, причем ее можно вести более интеллигентно. И мы можем прийти к лучшему взаимопониманию и увидеть, что у нас гораздо больше общего, нежели я сам до сих пор позволял себе думать. Конечно, стоит попытаться. В свете этих экспериментов я вижу, что мое поведение до сих пор было глупым, детским, неприспособленным. Надеюсь, что мой энтузиазм по поводу этого запоздалого проекта продлится некоторое время, потому что я увижу своих родителей только через месяц>.

Эксперимент II: Превращение тревоги в возбуждение

Освобождение от чувств вины и тревоги всегда считалось одной из основных психотерапевтических задач. Вину (и обвинение) мы описали выше как следствие слияния. Вина - это стремление наказать себя, когда человек принимает на себя ответственность за прерываемое слияние. Обвинение (и обида) - это требование, чтобы другой человек чувствовал себя виноватым. И то и другое является сопротивлением по отношению к контакту, соз-наванию и дифференциации. Это привязывание себя к данному частному объекту или определенному человеку в изоляции от остального опыта. И то и другое пронизывает собой всякий невроз (дальнейшее усложнение вины в виде <совести> мы рассмотрим в последующих экспериментах на проекцию).

Тревожность - невротический симптом par excellence. Даже если сам человек не чувствует тревоги благодаря вытеснению, она будет явной для каждого наблюдательного глаза, проявляясь в беспокойстве, повышенном пульсе, поверхностном дыхании. Поскольку психотерапевты считают тревожность основным симптомом у всех пациентов, то теоретизированиям по этому поводу нет конца. Травма рождения, придушенность широкой гру-141

дью матери, <обращенное> либидо, сдерживаемая агрессия, стремление к смерти, - все это и многое другое кажется различным теоретикам центральным в тревожности. Каждая теория может быть справедливой по отношению к определенным специфическим случаям; но все они не замечают общего во всех случаях чувствования тревоги. Между тем, это очень простое психосоматическое событие. Тревога - это переживание трудности дыхания во время заблокированного возбуждения. Это переживание попытки набрать больше воздуха в легкие, скованные мышечным сжатием грудной клетки.

Мы используем термин <возбуждение> для обозначения повышенной энергетической мобилизации, которая возникает, когда имеет место сильная заинтересованность и глубокий контакт - эротический, агрессивный, творческий или любой другой. Возбуждение всегда сопровождается усиленным метаболизмом - окислением накопленных пищевых субстанций, и потому возникает насущная потребность в большем количестве воздуха. Здоровый организм реагирует на это просто учащением и увеличением амплитуды дыхания.

Невротик же обязательно пытается контролировать возбуждение, и основным средством, которым он для этого пользуется, является вмешательство в дыхание. Он пытается сделать вид, для себя и для других, что он безразличен, остается <спокойным и холодным>, не теряет власти над собой; вместо спонтанного углубления дыхания - как вдохов, так и выдохов, - он произвольно, намеренно пытается продолжать дышать так, как он дышал перед возбуждением с его усиленным окислительным процессом.' Затем, вопреки самому себе, он сжимает грудную клетку, чтобы усилить выдох, чтобы избавить легкие от углекислого газа (продукта окисления), чтобы создать вакуум, в который может войти свежий воздух. Самое английское слово <anxiety> происходит от латинского angustia - узость, сужение. Тревога возникает вместе с

непроизвольным сжатием груди. Она возникает во всех случаях (как невротических, так и не связанных с неврозом), когда организму не хватает кислорода. Таким образом, это, собственно, не симптом невроза; в неврозе тревожность возникает как чрезвычайное состояние, вызываемое конфликтом между сильным возбуждением и болезненным самоконтролем. Тревогу нужно отличать от страха, хотя обычно ощу-142

щаемая между ними связь легко может найти объяснение. Страх вызывается некоторым опасным объектом в среде, с которым либо нужно что-то сделать, либо избегать его. Тревога же - внутриорганическое переживание, не имеющее прямого отношения к внешним объектам. Без сомнения, возбуждение страха, если оно подавляется, вызывает тревогу; но тревога вызывается подавлением и любого другого возбуждения. В действительности многие ситуации вызывают страх, но в нашем обществе <сильная> личность старается не проявлять его, и таким образом между тревогой и страхом устанавливается тесная связь.

Предвосхищение положительного переживания также может вызвать тревогу - когда, например, мы говорим, что человек <затаил дыхание в ожидании чего-то>. Тревога возникает, когда мы стремимся ввести возбуждение в принятые рамки. Это то, что Фрейд называл <инстинктивной тревожностью>, вызываемой именно излишним контролем необходимых функций организма. Другой известный случай тревожности, не связанной со страхом - сценическое волнение, доходящее до <страха>. Публика не является чем-то, с чем нужно что-то делать, или чего нужно избегать, и она не представляет реальной опасности (если только это не тот случай, когда публика запаслась гнилыми помидорами). Актер волнуется, и без его возбуждения исполнение было бы холодным и безжизненным. Если ему удается преодолеть затруднения дыхания, он разогревается и наполняется волнением. Часто актеры перед спектаклем беспокойно ходят взад-вперед. Это конечно лучше, чем стоять, но еще лучше было бы глубоко дышать. Усложнение этой ситуации <смущением> мы будем рассматривать позже, но в общем в этом случае артист предчувствует, что что-то будет не так, что он плохо сыграет и тем прервет слияние между собой как реальным исполнителем и идеалом себя, как артиста, который никогда не обманывает ожидания публики (т. е. свои).

Хотя тревога как правило имеет свое особое качество, зависящее от того, какого рода возбуждение блокировано, по большей части, как говорилось, она проникнута страхом. Поскольку сексуальное и агрессивное возбуждение в особенности опасны и наказуемы, полный страха контроль такого возбуждения различными способами вмешивается в нормальное дыхание. Чтобы остановить взрыв гнева или крик ярости, человек сдерживает дыхание. Это

143

имеет двойную функцию: с одной стороны, возбуждение лишается своего топлива - кислорода, с другой - задерживается внутри то, что было бы выражено, если бы человек позволил себе свободный выдох. Также во время мастурбации или полового акта человек может подавлять шумное дыхание, скрывая возбуждение или стыдясь своей <животности>. Выпяченная грудь, выдающая стремление выставить напоказ <мощный> торс, также дает мало воздуха, потому что человек удерживает его очень жестко, как бы опасаясь показать отсутствие за этим фасадом чего-либо существенного. Дыхание также сдерживается при искусственном сосредоточении и <глазении>, что является частью подавления вызывающего опасение отвлекающего фактора. Нет ничего паталогического в приостановке дыхания на мгновение, что происходит при внезапном появлении сильного стимула. Если внезапно потревожить животное, оно на мгновение останавливает все внешние движения, в том числе и дыхание. Как будто любой звук или чувство мышечного движения, происходящего при дыхании, может помешать, когда для ориентации в новой ситуации необходимо полное внимание. Мы стараемся избежать этих помех, либо дыша более поверхностно, либо вообще задерживая дыхание на несколько секунд. Но неопределенно долгое поддержание такого состояния паталогично.

Дыхание не сводится к вдоху; полный цикл включает выдох-и-вдох. В нормальных условиях выдох не требует усилия, он сводится к <отпусканию>, расслаблению мышц, поднимающих ребра и опускающих диафрагму. Но выдох, разумеется, так же важен, как вдох, потому что он очищает и опустошает легкие, чтобы могла войти новая порция воздуха. Количество воздуха, которое может быть выдохнуто, очевидно зависит от того, сколько его вошло со вдохом, так что культуристы придают более важное значение фазе вдоха. Но если имеет место интерес и возбуждение, а также какое-либо мышечное усилие, глубина дыхания регулируется сама собой вполне адекватно, без помощи искусственных упражнений.

Хотя свободное дыхание рассеивает тревогу, невротику, страдающему этим состоянием, нельзя просто посоветовать вдыхать и выдыхать - то есть дышать. Именно этого он не может, потому что несознаваемо (и из-за этого неконтролируемо) он мешает своему дыханию системой мышечных напряжений, - таких как напряжение диафрагмы, направленное против тенденции рыдать или выразить отвращение, напряжение горла против тенденции кричать, выпячивание груди, чтобы казаться внушительнее, сдерживание агрессивного движения плеч, и множество подобных напряжений, о которых мы будем говорить подробнее в разделе, касающемся ретрофлексии. Невротик совершенно неспособен к полному невынужден-ному выдоху. Его выдох осуществляется неровными порциями, как бы <лесенкой>, и может закончиться, как бы наткнувшись на стену, задолго до освобождения легких. После этого он может еще, посредством намеренного усилия, вытолкнуть еще какое-то количество воздуха, но это искусственное выдыхание продолжается лишь в меру продолжения намеренного усилия.

Лечение тревожности может быть только косвенным. Необходимо найти, какие возбуждения человек в настоящее время не может принять как свои собственные. Поскольку они возникают спонтанно, они должны быть связаны с подлинными потребностями организма. Должны быть найдены пути удовлетворения этих потребностей без опасности для других функций организма. Нужно найти также, каким образом различными структурами мышечных напряжений человек останавливает полный выдох.

Тем не менее, частичное облегчение в каждом данном приступе тревоги может быть достигнуто, как это ни парадоксально, посредством еще большего сжимания груди, а не расслабления. Иными словами, нужно последовать двигательному импульсу, который вы чувствуете (не добавляя других). Основа для достижения более глубокого и длительного улучшения дается в следующих двух экспериментах, связанных с сознаванием работы мышц.

Если вы склонны к тревожности и сознаете это, попробуйте убедиться для самого себя во всем вышесказанном. Один из студентов описывает это следующим образом: <Я пережил один несильный приступ тревоги за последние четыре месяца. Это было во время подготовки к экзамену по физиологии. Чем усерднее я работал, тем меньше, казалось, я знал. Провалиться на экзамене было бы невыносимо для моего самолюбия. Я испробовал ваш совет и попробовал еще больше сжать грудь. Это, повидимому, помогло. По меньшей мере 'я мог примириться с провалом на экзамене (в конце концов я его сдал)! Главное здесь было в том, что я смог думать более спокойно

145

после того, как освободился от физического напряжения не-дышания>.

<Прочтя Про тревожность, я попробовал рассеивать собственные приступы описанными дыхательными упражнениями. Благодаря свободному выдоху и вдоху, релаксации диафрагмы и т. п., я смог покончить с почти парализующей меня напряженностью тревоги, получив гораздо большую свободу действовать и думать в той ситуации, в которой я это применил (и в других, потому что состояние тревоги, возникшее в одной ситуации или от одного стимула, распространялось на другие и оставалось в течение долгого времени после того, как вызывающий его стимул исчезал). Однако тревога продолжает возвращаться, потому что ничего не сделано, чтобы исправить первоначальный провоцирующий инцидент или стимул>.

<Должен сказать, что при чтении описание тревожности меня не очень впечатлило. Я совершенно забыл об этом, пока через несколько дней я не пошел на встречу> исход которой был очень для меня важен. В ожидании встречи я читал журнал, но вдруг обнаружил, что совершенно не понимаю, что читаю, и понял, что проявляю как раз те симптомы тревожности, которые описаны в эксперименте. Я дышал быстро и поверхностно и становился все более возбужденным с каждой минутой. Так что я постарался дышать глубоко. Сначала это было очень трудно, потому что в действительности я сам не давал себе замедлить дыхание и сделать его более естественным. Но я продолжал попытки, и скоро почувствовал, что начинаю брать себя в руки. В то же время я заметил, что холодный пот, выступавший у меня на шее и на руках, исчезает. Я все меньше чувствовал себя ягненком перед закланием, и все больше - человеком, который собирается поговорить с таким же человеком, как ^ сам. Я был поражен, что могу что-то сделать с вещью, которую я раньше считал .совершенно неуправляемой>.

Некоторые совершенно неправильно интерпретировали сказанное, как в следующих отрывках: <...Я не уверен, что глубокое дыхание - ответ на любую тревогу>. - Конечно нет! Советы относительно дыхания в этом эксперименте давались с ясной оговоркой, что это не магическое излечивающее средство, а всего лишь средство несколько облегчить приступ в данный момент; склонность к тревожности все время изменяется, в зависимости от

146

перемен в том, что является основой тревоги, то есть освобождения блокированного возбуждения.

<Дыхание несомненно связано с тревогой. Но даже сейчас, когда я вдыхаю и выдыхаю, я все еще чувствую переполняющую меня тревогу. Я чувствую себя как бы плачущим, но я не могу плакать. Я лишь тяжело дышу и чувствую себя напряженным во всех отношениях. Руки сжимаются и разжимаются, нижняя челюсть сжата. Я пожимаю плечами и думаю: <Этому не поможешь; нужно постараться пережить это как можно лучше. Я чувствую все, что вы говорите в своем описании дыхания, кроме того, что ^выдох - это просто нетребующее усилий эластичное возвращение ребер и мышц в расслабленное состояние, предшествующее вдоху>. Мой выдох требует усилия. Как будто я выталкиваю воздух, причем какая-то часть меня сильно сопротивляется, и выдох кончается подавленным рыданием. Забавно, что я не замечал этого раньше. Я пытаюсь усилить это, и к моему большому удивлению это приносит облегчение, как вы и сказали. Дальше, когда я чувствую себя слишком возбужденным, я заставляю себя вдыхать и выдыхать, лучше на улице, - и я нашел, что это тоже помогает>.

Некоторые предпочитают оставлять исследование дыхания на вербальном уровне: <Относительно этой концепции тревожности: вы это серьезно? Это остроумная идея, но я недостаточно знаю физиологию, чтобы судить об этом. Нужно было бы больше доказательств>. - Можно дать достаточно ссылок на авторитетные физиологические исследования. Но здесь мы не ставим своей целью сказать все, что может иметь отношение к делу, в особенности если речь вдет о привлечении ненужных технических подробностей. Мы ограничиваем себя, по большей части, тем, что вы сами можете проверить на собственном опыте. В этом конкретном случае - если вы обнаружите в своем собственном функционировании, что тревога действительно возникает, когда блокируется возбуждение, и, напротив того, рассеивается, если вы можете расслабить собственные ограничения, накладываемые на дыхание, - какое еще доказательство вам нужно?

Сознаете вы в данный момент тревогу или нет, мы рекомендуем вам обратить внимание на ваше дыхание. Представьте и почувствуйте себя дышащим. Вспомните, что само слово <психология> происходит от греческого слова

147

<психо>, которое первоначально означало <живое дыхание>. Может быть, вам сначала будет легче наблюдать за дыханием других: за частотой дыхания, его глубиной, нерегулярностями, остановками; зеванием, тяжелыми вздохами, покашливанием, сопением, хмыканием, чиханием, пыхтением и т. п. Теперь посмотрите, можете ли вы в своем собственном дыхании различить части этого сложного процесса? Можете ли вы почувствовать, как воздух входит в нос, проходит через горло и шею в бронхи? Можете ли вы почувствовать, как ваши ребра расходятся, когда вы вдыхаете, как растягиваемся спина, как увеличивается пространство, которое вы занимаете, когда вы расширяете грудь?. Можете ли вы прочувствовать - выдох как эластичное, без высокого усилия, возвращение ребер и мускулов в состояние покоя, предшествующее следующему вдоху':

Зевание и потягивание обычно ассоциируются с дремотой. .Мы зеваем и потягиваемся утром, когда еще не вполне проснулись, или вечером, когда встали и собираемся спать. Но если зевание и потягивание не подавляются во имя хороших манер, они спонтанно осуществляются во многих других случаях: в состоянии скуки, когда мы должны быть внимательными, или, наоборот, когда мы напряжены, например перед началом экзамена или перед выходом на сцену, и т. п. ОбиХее во всех этих ситуациях то, что мы нуждаемся в разминке, организм требует изменения существующего состояния.

Чтобы увидеть зевание и потягивание в наиболее благоприятной форме, понаблюдайте за кошкой, когда она просыпается после полуденной жары. Она вытягивает спину, насколько возможно растягивает

лапы, освобождает челюсть, и при этом все время наполняет себя воздухом. Наполнившись до максимального объема, она дает себе <сдуться>, как воздушному шарику, - и готова к новым делим.

Утреннее зевание и потягивание восстанавливает рабочий тонус мышц, расслабленных во время сна. В других случаях это энергичное раздувание и затем уменьшение объема - спонтанная попытка организма освободиться от сжимания при произвольном сдерживании чего-то. Человек не так уж много зевает вечером в тот момент, когда он может сразу лечь спать. Зевание возникает скорее тогда, когда он чувствует себя сонным, но должен бодрствовать. Скука - это состояние неопределенного ожидания.

148

Каждый знает, что в ситуациях, когда приходится с нетерпением поглядывать на часы, скука исчезает, как только удается освободиться и начать делать то, что кажется интересным. В ситуации, когда человек по видимости свободен, но <не знает что с собой делать>, он сам блокируют сознавание своих потребностей и интересов. Перед началом экзамена или выходом на сцену человек возбужден, но должен ждать сигнала к действию.

' Все это ситуации подавляемого возбуждения. Подавление достигается напряжением мышц, поверхностным дыханием, и таким образом - иммобилизацией организма. Чтобы предотвратить или хотя бы смягчить это сжимание, организм проявляет спонтанную и здоровую тенденцию к зеванию и потягиванию. Впрочем на подавлении и этого настаивают те, кто - справедливо или нет - полагает, что такое действие со стороны других означает, что скуку вызывают они сами. Но если вы даже при определенных обстоятельствах в определенном обществе считаете необходимым следовать этим принципам вежливости, по крайней мере в других случаях вы можете сделать зевание и потягивание постоянной практикой - на радость и на пользу вашему организму.

Выработайте привычку зевать и потягиваться при каж-дои возможности. Возьмите кошку за образец. Начиная зевок. дайте нижней челюсти опуститься, как будто она совсем падает. Наберите воздуха, как будто нужно наполнить не только легкие, а все тело. Дайте свободу рукам, распустите локти, отведите назад плечи насколько возможно. На вершине натяжения и вдоха отпустите себя и дайте всем напряжениям, которые вы создали, расслабиться.

ЧАСТЬ II

МАНИПУЛИРОВАНИЕ СОБОЙ

Глава V ИЗМЕНЕННАЯ СИТУАЦИЯ

До сих пор мы занимались сознаванием основных процессов функционирования человеческого организма. Это имело отношение ко всем и каждому. Теперь мы

149

обратимся к процессам, которые хронически возникают, когда организм работает неправильно. Они <анормаль-ны>. Если они преобладают в поведении человека, его называют <невротиком> или <психотиком>. Однако из-за определенных условий воспитания и определенных жизненных ситуаций (с которыми в той или иной степени сталкивается каждый из нас) они неизбежны.

Но из того, что они столь распространены, не следует, что мы должны об этом беспокоиться. Авторы книжек по психопатологии, проводящие четкую границу между <нормальным> и <патологическим>, демонстрируют лишь собственное слияние с <авторитетами>, у которых представление о <нормальном> опошляется до <общепринято-респектабельного>.

Сейчас почти все признают, что в нашем обществе каждому человеку свойственны <невротические тенденции>, <неразрешенные конфликты>, <области неприспособленности>. Разногласия возникают лишь по поводу того, что можно и нужно с этим делать. Ортодоксальный фрейдист соглашается с тем, что вытеснение - это та цена, которую мы должны платить за цивилизацию. Другие оценивают перспективы

более оптимистически, но полагают, что заметное улучшение возможно лишь по прошествии многих поколений. Поскольку широкодоступные психотерапевтические техники отсутствуют, а социальная профилактика - не более, чем капля в море, - осторожность в обсуждении этой тематики вызывается нежеланием предстать неоправданными паникерами. Можно быть уверенными, что если бы под рукой были широко применимые средства, сведения об эпидимичес-ком характере неврозов публиковались бы более честно. Иные же с мессианистским пылом время от времени начинают пропагандировать какую-нибудь панацею от всех бед, говоря: <Делайте это, и мир будет спасен> (наша работа, без сомнения, будет причислена к их списку).

Основная проблема всех форм психотерапии - мотивировать пациента сделать то, что должно быть сделано. Пациент должен вернуться к <незаконченным делам>, которые он оставил в прошлом, потому что они были столь болезненными, что ему пришлось бежать от этого. Теперь, когда ему предлагают вернуться и завершить их - это продолжает быть болезненным. Это возобновляет его страдание, и с сию-минутной точки зрения этого попрежнему надо избегать. Как можно удержать его - в

150

конце концов, как он может сам удержать себя -на выполнении задачи, если она требует такого количества неприятных переживаний?

Для большинства людей не существует сегодня позитивного ответа на этот вопрос. Многие люди (большинство) по-видимому, считают, что все будет в порядке, если мир будет считать их нормальными. Меньше людей, которые изредка ощущают смутное чувство собственной ответвленности за владеющую ими болезнь, по крайней мере частичной; но они не владеют техникой работы с нею, ничем, если не говорить о избитых решениях <стараться быть лучше> или моральных максимах. Или проблема переносится в ложную сферу, где можно поднять много шума и выпустить пар. Лишь немногие обращаются со своей проблемой к <специалисту> в надежде, что будет произнесена нужная магическая формула и их личный дьявол будет изгнан.

Из тех, кто начинает лечение, большинство бросает его. Лечение не заканчивается психотерапевтом, а прерывается самим пациентом. Многие, не получив магической формулы от одного психотерапевта, переходят к другом, потом к следующему, и так далее. Один из распространенных способов выразить неудовлетворенность своим психотерапевтом звучит так: <Он не понимает мой случай>. Может быть это и верно, и может быть нужно сменить врача. Но многие пациенты, если не все, хотят до некоторой степени предписать психотерапевту, как следует их лечить - и это предписание не предполагает их стараний в процессе лечения.

В хирургических и фармакологических формах лечения пациент может быть совершенно пассивным, и чем он пассивнее, тем лучше. Он может получить анестезию и проснуться, когда операция закончена. Представление, что пациент пассивно <подвергается> операции, переносится на лечение неврозов. Однако невроз не <органическое>, а <функциональное> заболевание. Хотя пациент может быть и не полагает, что его симптомы могут быть в буквальном смысле <оперированы>, он как правило надеется, что от него не требуете^ ничего большего, нежели привести свое тело в кабинет терапевта, и, коль скоро он пришел, врач - может быть, с помощью гипноза - приведет его в порядок.

Однако поскольку именно пациент сам должен изменить свое поведение и тем осуществить собственное изле-151

чение, все методы психотерапии сталкиваются с тем, что на профессиональном жаргоне называется <реакцией разочарования>. Она вызывается тем, что через некоторое время пациент обнаруживает, что врач ждет от него выполнения трудной работы и претерпевания боли. Между тем, человек надеялся получить от врача нечто прямо противоположное, а именно - лучшего способа избежать и работы, и боли. Кажется абсурдным, что терапия предполагает концентрированную дозу того, чего человек старался избежать.

В благоприятном случае пациент, - прежде чем разовьется реакция разочарования, достаточно сильная, чтобы заставить его прервать лечение, - начинает понимать, что ожидаемая от него тяжелая работа не просто <лошадиный труд>. Как ни далеко видится ему теперь то, че--го он хотел бы, - он постепенно обретает

ориентацию и перспективу. Он начинает видеть определенные симптомы как просто поверхностное проявление более общей и сложной системы неправильного функционирования. Хотя теперь работа выглядит большей и более длительной, чем поначалу предполагалось' - она начинает обретать смысл.

Так же и по отношению к боли, - он начинает видеть, что она не бессмысленна. Он начинает ценить Простую мудрость совета влезать снова на лошадь, если она тебя сбросила, и ехать дальше. Ситуация пациента, может быть, сложнее тем, что он избегал эту определенную лошадь в течение долгого времени - многих лет, или даже всей жизни. Тем не менее, если здоровое функционирование требует, чтобы он научился ездить на определенного рода лошади, которая сбросила его в прошлом, единственный способ сделать это, - подойти к ней, и рано или поздно влезть в седло.

Хотя терапевт продолжает вести пациента как раз к тому, чего тот хотел бы избежать, он обычно обходится с ним мягче и заботливее, чем сам пациент или чем его друзья и родные. Те обычно требуют, чтобы он <покончил с этим>, перестал <нянчиться с собой>, и <взял барьер, - каков бы он ни был, - с разбегу>. Терапевт же, напротив, интересуется самим по себе избеганием не менее, чем избегаемым. Как бы ни выглядело дело на поверхности, - если есть тенденция избегать чего-то, то у нее должны быть свои основания. Работа состоит в том, чтобы рассмотреть эти основания и сознать их. Это называется

152

<анализом сопротивления>. Понимание и описание этих оснований самим пациентом меняется, иногда драматически, во время лечения. С изменением, - не того, как он говорит, а того, как он в действительности ощущает и переживает свои проблемы, - он может делать все новые и новые <заходы>, если он чувствует инициативу и силу, пока не разрешит свои невротические трудности раз и навсегда:

Стратегия мотивирования пациента к продолжению лечения нужна не с самого начала. Начальный период скорее можно называть <медовым месяцем>, когда преобладает радость от того, что после долгих колебаний начало, наконец, положено: терапевт кажется прекрасным, и пациент уверен, что будет самым блестящим, наиболее быстро продвигающимся, самым выдающимся, и расцветет как неподражаемая личность, какой он потенциально себя чувствует.

Когда <медовый месяц> кончается, проблема мотивации становится критической. Человек так усердно работал, так хорошо сотрудничал, был образцовым пациентом, и вот - это привело к столь малым результатам. Очарование ушло, а дорога по-прежнему простирается далеко вперед. Во фрейдовском анализе это приблизительно время <негативного перенесения>. Терапевт, который поначалу казался всезнающим и всемогущим, обнаруживают свои <глиняные ноги>. Все, что он знает - одно и то же, а одно и то же надоедает. В благоприятных случаях недовольство терапевтом прорывается наружу в виде упреков, пренебрежения или даже гневных обвинений; это обычно разряжает атмосферу, и работа обретает более или менее прочные основания. Если разрядки не происходит, если пациент <слишком вежлив>, <слишком тактичен>, чтобы прямо напасть на терапевта, дело осложняется невыраженными обидами и лечение может быть прервано пациентом.

По большей части те, с кем пациент имеет дело в повседневной жизни, не помогают и не сочувствуют его работе. Может быть, правда, ему повезло иметь друзей или знакомых, которые сами успешно прошли терапию, что, конечно, увеличивает его веру в ценность и нужность этой работы. Если же он живет с родными, которые видят в его действиях намек на неудовлетворительность семейных отношений, которые считают за <слабость> лечиться от чего-то <психического>, или которые, по мере его

153

продвижения, обнаруживают, что им становится все труднее доминировать над ним, эксплуатировать его, защищать его или осуществлять какое-либо иное невротическое с ним слияние, - ему придется бороться со скрытым или явным давлением, требующим, чтобы он прекратил эту <глупость>. Многие пациенты не выдерживают этого эмоционального шантажа своих <нормальных> близких.

По мере того, как эффективность психотерапии все более признается, ситуация до некоторой степени улучшается. Тем не менее, понимание того, что такое психотерапия и в чем ее смысл, часто остается

признанием на словах и с почтительного расстояния, пока дело не доходит до реального вмешательства в действительную жизнь, вроде изменения отношений с другом или сродными, или до <намерения> самому попробовать. В этом случае, в той мере, в какой человек является невротиком, он должен сопротивляться, - потому что терапия агрессивна по отношению к невротическому способу жизни! Сопротивление невротика психотерапии, - будь он реальным пациентом или просто человеком., высказывающим свое мнение, - является его контрагрессией против психотерапии. Он чувствует угрозу с ее стороны. И в той мере, в какой он невротик, - так оно и есть! Что может быть более естественным - и в каком-то смысле, более здоровым, - чем его ответная война?

Все вышесказанное относится в большей степени к психотерапии, в которой пациент работает с реальным терапевтом. Как же обстоит дело с продолжением вашей работы, описываемой этими экспериментами? Вам даются инструкции, которые, если им полностью следовать, предоставляют возможность разыграть <в одном лице> то, что происходит в <формальной> терапии. Но трудность заключается в поддержании продвижения вперед!

Возможно, что уже в предыдущей работе по ориентации вы обнаружили сильное сопротивление против продолжения этой работы. Вне сомнения, вы столкнетесь с еще более сильными возражениями против дальнейших экспериментов, потому что они предлагают сделать следующий шаг, предпринять решающее действие в вашей жизненной ситуации.

Вы уже заметили, что эта работа приводит вас к обнаружению того, что человеческий организм функционирует не всегда в согласии с принятыми условностями. Эти традиционные установления, однако, настолько

сильно привиты нам и настолько нагружены чувством моральной правильности, что их изменение - даже если мы в непосредственном опыте сталкиваемся с его необходимостью - кажется заслуживающим осуждения.

Наступят моменты в работе, когда вы начнете - если позволите себе - сердиться на нас; за предположение, например, что вы питаете чувства и фантазии, которые, с точки зрения ваших жизненных норм заслуживают презрения. В такие моменты вам может захотеться отбросить эти эксперименты с отвращением; и если вы так и поступите, никто не отнимет у вас этой ВОЗМОЖНОСТИ. Однако мы уверены, что если временами возникающее предположение, что мы - <опасные сумасшедшие>, не приведет вас к такому разрыву с нами, раньше или позже вы придете к более позитивным оценкам, потому что обретете новые ценности, не потеряв тех из старых, которые были действительно важны для вас.

Лучше всего, если в моменты гнева против нас, вы - коль скоро уж невозможно выразить его непосредственно, - сделаете это в письме. Если вы <слишком вежливы>, чтобы послать такое письмо, - напишите его хотя бы для мусорной корзины. Сделайте что-нибудь, чтобы это не застревало у вас в горле!

Мы лично ответственны за все неудобства, которые вы испытаете, осуществляя эти эксперименты, - в том смысле, что рекомендуя их вам, мы совершаем агрессивный акт, направленный против вашего теперешнего <статус кво> с тем удовлетворением, которое оно вам дает. Что мы действуем <с лучшими намерениями> и <ради вашего блага> -это вне обсуждения. Известная дорога усеяна благими намерениями, и ваша жизнь искарежена теми, кто в нее лез, утверждая, что делает это ради вашего блага.

В следующих экспериментах речь пойдет о поведении, которое вкратце может быть описано так: различные возбуждения, окрашенные удовольствием, агрессией или болью, создает в организме энергию и побуждают его вступить в контакт со своей средой и приспособиться к ней. В чувствах и в контакте организм растет и расширяет свои границы. Каждый невротический механизм есть прерывание определенного рода возбуждения - препятствование дальнейшему развитию. Как объяснялось ранее, тревога - следствие такого прерывания. Вместо того, чтобы рисковать погрузиться в новый, неизвестный кон-155

такт, невротик замыкается в бесконтактном (несознавае-мом) слиянии со своим <безопасным> привычным функционированием.

Три важные механизма такого рода, с которыми мы будем работать - ретрофлексия, интроекция и проекция. Можно считать, что они определяют три различных типа <невротических характеров>, поскольку возникают в различных типах жизненного опыта и коренятся в различных физиологических функциях. Однако даже если один из этих механизмов преобладает в ком-то из нас, все мы используем каждый из них. Поскольку мы стремимся к целостному подходу, не стоит ипохондрически интересоваться своей принадлежностью к типичным <ретроф-лекторам>, <интроекторам> или <проекторам>; проработав все абстрактные возможности отношения к среде, чувствования, ощущений тела, переживания эмоции, речи, различного рода сопротивления, вы, независимо от своего частного <диагноза>, сможете развить в себе различные сферы интегрированного функционирования, что поможет дальнейшей интеграции.

VI. РЕТРОФЛЕКСИЯ

Эксперимент 12: Исследование ложнонаправленного поведения

Ретрофлексия буквально означает <поворот назад в противоположную сторону>. Ретрофлексия поведения - это делание себе того, что первоначально человек делал, пытался или хотел делать другим людям или с другими людьми или объектами. Различные энергии перестают направляться наружу, где они должны были осуществлять манипулирование в ситуации, изменять среду, удовлетворяя какие-то потребности организма; вместо этого человек обращает деятельность, подставляет себя на место среды в качестве объекта действия или цели поведения. В той мере, в какой он это делает, его личность разделяется на <действующего> и <испытывающего воздействие>.

Почему начавшееся в направлении вовне, к среде действие не продолжает развиваться в том же направлении? Потому что человек встретился с препятствием, которое в тот момент было для него непреодолимым. Сре-156

да - по большей части другие люди - оказалась враждебной его усилиям, направленным на удовлетворение потребности. Люди фрустрировали его намерения і наказывали его. В таком неравном состязании ребенок, - а как правило это происходит в детстве, - не мог не проиграть. Чтобы избежать боли и опасности, связанных с новыми попытками, он сдался. Среда, будучи сильнее, побеждает и навязывает свои желания вопреки его желаниям.

Вместе с тем, как не раз было показано в последние годы, наказание не устраняет потребность в поведении, которое наказывается; ребенок научается лишь сдерживать соответствующие реакции. Импульс или желание остаются такими же сильными, как раньше, и, не будучи удовлетворяемыми, постоянно организуют двигательный аппарат, - позу, паттерн мышечного тонуса, начинающиеся движения, - в направлении открытого выражения. Но поскольку последнее грозит наказанием, организм начинает вести себя по отношению к импульсу так же, как вела себя среда, - то есть подавлять его. Таким образом энергия разделяется. Часть ее по-прежнему стремится к первоначальной и никогда нег достигаемой цели; другая часть ретрофлектируется, чтобы держать эту стремящуюся наружу часть под контролем. Сдерживание достигается напряжением мышц, антагонистичных тем, которые вовлекаются в наказуемое действие. На этой стадии две части человека направлены диаметрально противоположно друг другу и сходятся в <клинче>. То, что первоначально было конфликтом организма и среды, превратилось во <внутренний конфликт> между одной частью личности и другой ее частью - между одним поведением и другим, противоположным.

Не делайте из этого поспешного вывода, что было бы хорошо без дальнейших хлопот <освободить запрещаемое>. В некоторых ситуациях сдерживание необходимо, даже спасительно - например, сдерживание дыхания под водой. Вопрос в том, есть ли рациональные основания для того, чтобы сдерживать данное поведение в данных обстоятельствах. Если человек переходит улицу, вряд ли ему стоит доводить до явного поведения импульсы борьбы-за право-пройти-с-приближающейся-машиной. В социальной ситуации тоже возможны случаи, когда борьба неуместна, - как и противоположные. Если ретрофлексия находится под сознаваемым конт-157

ролем, то есть когда человек в данной ситуации подавляет определенную реакцию, выражение которой повредило бы ему, - никто не будет оспаривать нормальность такого поведения. Ретрофлексия патологична

только если она осуществляется по привычке, хронически, без контроля. Тогда она перестает быть чем-то временным, неким способом дождаться более подходящей ситуации, а превращается в <мертвую точку>, постоянно удерживаемую в человеке. Больше того, поскольку эта стабилизированная <линия фронта> не меняется, она перестает привлекать внимание. Мы как бы забываем о ее наличии. Это вытеснение, - и невроз.

Если бы социальное окружение действительно оставалось по-прежнему неумолимым и непреодолимым, то есть если бы выражать определенные импульсы для взрослого человека было бы так же опасно и наказуемо, как для ребенка, тогда вытеснение - <забытая> ретрофлексия - было бы эффективным и желательным. Но ситуация меняется! Мы не дети. Мы выросли, стали сильнее, обрели те <права>, которых лишены дети. В этих кардинально изменившихся обстоятельствах стоит заново попробовать получить то, что нам нужно от среды.

Когда мы сдерживаем (supress) определенное поведение, мы сознаем как то, что сдерживается, так и сам факт сдерживания. При вытеснении (repression), мы же утеряли сознавание как вытесняемого, так и самого процесса вытеснения. Психоанализ акцентировал восстановление сознавания вытесняемого, то есть блокированного импульса. Мы же стремимся восстановить сознавание самого блокирования, дать человеку почувствовать, что он это делает, и как он делает это. Если человек обнаруживает свое ретрофлектирующее действие и вновь обретает контроль над ним, блокированный импульс обнаружится автоматически. Поскольку ничто его не сдерживает, он просто выйдет наружу. Большое преимущество работы с ретрофлектирующей частью личности состоит в том, что она сравнительно легко достижима для сознавания; эту активную часть, осуществляющую подавление, можно непосредственно почувствовать, не полагаясь на догадки и интерпретации.

Теоретически лечение ретрофлексии просто: нужно вновь обратить направление ретрофлектирующего действия - изнутри наружу. При этом энергии организма, ранее разделенные, вновь соединятся и разрядятся в

158

направлении среды. Блокированный импульс получит возможность по крайней мере выразиться, а может быть и получить удовлетворение. И как в любом случае, когда подлинная потребность организма удовлетворена, возможен отдых, ассимиляция и рост.

Практически, однако, обратный поворот ретрофлек-сии не осуществляется непосредственно. Все части организма выступают на защиту ретрофлексии, как бы в предотвращении катастрофы. Человека охватывает замешательство, страх, чувство вины и потребность обвинять других. Попытка обратить ауто-агрессию, разорвать <клинч> двух частей личности, вызывают такую реакцию, как будто осуществляется нападение на тело, на его <природу>, на саму его жизнь. Когда находившиеся в <клинче> части начинают освобождаться и разделяться, человек испытывает невыносимое возбуждение, ради уменьшения которого ему может понадобиться временно снова вернуть свой <клинч>. Нужно постепенно привыкнуть к этим возрождаемым непривычным чувствам и научиться ими пользоваться. Сначала человек попадает в состояние тревоги и готов отступить в притупленное несоз-навание.

Главная причина страха и вины при обращении рет-рофлексии состоит в том, что большинство ретрофлекти-рованных импульсов - это разного рода агрессии, от самых мягких до самых жестоких, от убеждения до мучительства. Одно только сознавание таких импульсов уже пугает. Но агрессия, в широком смысле слова, совершенно необходима для счастья и творчества. Кроме того, обращение ретрофлексии не создает новой агрессии, она уже присутствует. Она есть, но направлена на себя, а не на. окружающее. Мы не отрицаем того, что агрессия может быть патологической и <неправильно> употребляемой по отношению к объектам и другим людям, так же как она патологически неправильно применяется, если фиксирование направлена против себя. Но пока человек не начнет сознавать свои агрессивные импульсы и не научится применять их конструктивно, они разумеется будут применяться неправильно! Фактически именно их вытеснение - создание и поддержание жесткого <клинча> мускулатуры - делает агрессию столь опустошительной, <антисоциальной> и невыносимой. Если агрессивные импульсы получат возможность спонтанно развиваться в контексте всей личности, а не будут сдавливаться и уду-159

шаться в <клинче> ретрофлексии, человек сможет оценить их более полно и разумно.

Освобождая блокированные импульсы, человек боится также оказаться полностью фрустрированным, потому что ретрофлексия дает хотя бы частичное удовлетворение. Религиозный человек например, не позволяя себе обратить гнев за свои невзгоды на Господа, бьет себя в грудь и рвет на себе волосы. Такая аутоагрессия, очевидно рет-рофлективная, все же - агрессия, и она дает некоторое удовлетворение ретрофлексирующей части личности. Это грубая, примитивная, недифференцированная агрессия, - ретрофлектированная детская вспышка, - но часть личности, на которую нападают, всегда здесь, и на нее всегда можно напасть. Аутоагрессия всегда найдет свою жертву!

Если обратить такую ретрофлексию сразу, человек будет нападать на других столь Же неэффективным и архаическим способом. Он вызовет такую же контраг-рессию, которая первоначально подавила его и привела его к ретрофлексии. Понимание этого делает даже воображаемое обращение ретрофлексии столь пугающим. Но нужно иметь в виду, что трансформировать ситуацию можно постепенно, шаг за шагом. Человек может, для начала, обнаружить и принять, что он <делает это сам себе>. Он может сознавать эмоции ретрофлектирующей части своей личности, в особенности, - мрачную радость от наложения наказания на самого себя. Это уже составляет значительное продвижение, потому что мстительность настолько социально осуждается, что человеку трудно признать и принять ее в себе, даже если он, оберегая других, направляет ее исключительно против себя. Только когда она принята, то есть признана как существующая динамическая компонента личности, - появляется возможность Преобразования, дифференциации, изменения направления ее в здоровую сторону. По мере того, как улучшается ориентация человека в среде, становится яснее сознавание, чего он действительно хочет, и в меру осуществления попыток выражать себя и наблюдать, что при этом происходит, постепенно развивается техника выражения ранее блокированных импульсов. Они теряют свои примитивные, пугающие аспекты по мере дифференциации и обретения ими возможности встретиться с более взрослыми частыми личности. Агрессия продолжает оставаться агрессией, но она может теперь найти себе полезные задачи и перестать быть слепо-деструктивной

160

по отношению к себе и другим. Она будет расходоваться, насколько это уместно в текущих ситуациях, а не копиться до состояния готового к извержению вулкана.

До сих пор мы говорили только об обращении на себя поведения, которое человеку не удалось направить на других. Но ретрофлексии включают также и то, чего человек ждет от других, но не может получить; в итоге, желая, чтобы кто-то сделал для него это, он делает это для себя сам. Это может быть внимание, любовь, жалость, наказание - все, что угодно! Значительную часть того. Что сначала делают для ребенка родители, он, вырастая, начинает делать для себя сам. Это, разумеется, нормально, - если только человек не пытается удовлетворить сам себя в отношении по существу межличностных потребностей.

Такого рода ретрофлексии соединяют абсурд с патетикой. Например, рассказывают историю про одного студента колледжа, который, живя в общежитии, не умел установить контакт с однокашниками. Из окна своей комнаты он часто слышал, как других друзья зовут присоединиться к игре или прогулке. Однажды его заметили стоящим под окном собственной комнаты и выкрикивающим собственное имя.

Некоторые простые лингвистические формы - возвратные глаголы, местоимения, обороты - дают примеры ретрофлексий. Когда мы употребляем такие выражения, как <Я спрашиваю себя>, или <Я говорю себе>, - что имеется в виду? В предыдущих экспериментах мы часто предлагали вам задать себе тот или иной вопрос. Не кажется ли это логически несколько странным? Если вы не знаете чего-то, какой смысл спрашивать себя, а если знаете, какой смысл говорить это себе? Такого рода выражения, которые мы используем на каждом шагу, предполагают само собой разумеющимся, что человек как бы разделен на две части, что это как бы два человека, живущих в одном теле и способных разговаривать друг с другом. Как вам кажется, просто ли это странность языка, или она коренится в действительном разделении человека, в том, что, например, в вас есть части, функционально противопоставленные друг другу?

Попробуйте действительно понять, что когда вы <спрашиваете себя> о чем-то, - это ретрофлексивный вопрос. Вы не знаете ответа, иначе бы вы не задавали вопрос.

161

Кто в вашем окружении знает или должен был бы знать? Если вы можете определить, кто это, можете ли вы почувствовать, что хотели бы задать свой вопрос не себе, а ему? Что удерживает вас от этого? Застенчивость? Боязнь отказа? Нежелание обнаружить-свое невежество?

Когда вы <советуетесь с собой> по какому-либо поводу, можете ли вы сознать свои мотивы? Они могут быть разными. Это может быть игрой, домогательством, утешением или выговором самому себе-Чем бы это ни было, кого вы подменяете собой?

Рассмотрите порицание себя. Вы найдете здесь не подлинное чувство вины, а лишь притворство чувствования себя виновным. Обратите упрек, найдя того <мистера Х>, которому он реально обращен. Кого вы хотите укорить ? Кого вы хотите переделать? В ком вы хотите вызвать чувство вины, которое, как вы притворяетесь, вы имеете в себе?

На этой стадии важно не то, чтобы вы попытались искоренить ретрофлексию, поспешив к этому <мистеру Х> и выложив ему, что вы имеете ему сказать. Вы еще в недостаточной степени исследовали и приняли себя, и недостаточно внимательно рассмотрели межличностную ситуацию. Оставьте на некоторое время частное содержание определенной проблемы и займитесь формой своего собственного ретрофлектирующего поведения. Постепенно вы начнете видеть ту роль, которую вы сами играете в межличностных отношениях. Вы начнете видеть себя так> как другие видят вас. Если вы постоянно требуете чего-то от себя, 'вы также, скрыто или явно, предъявляете требования другим, - и так они вас и видят. Если вы постоянно сердитесь на себя, вы будете сердиться даже на муху на стене.' Если вы постоянно придираетесь к себе, вы можете бЫть уверены, что есть и другие, к кому вы придираетесь.

Человек, ретрофлектирующий агрессию, полагает: <Если я обращаю это на себя, это не касается никого другого, не так ли?> - Не касалось бы, если бы ретроф-лексия была полной, и если бы он жил в герметической капсуле. Но ни то, ни другое невозможно. Человек живет с другими людьми, и многое в его поведении, - того же рода, что и ретрофлектируемое, - избегает ретроф-лексии. Например, находятся особые виды агрессии, которые не были специально наказываемы и потому не были обращены на себя, и они находят себе выход наружу.

162

Человек не сознает этого, потому что его <представление о себе> исключает <нанесение вреда другим>. Поскольку он нападет на других случайным и не сознаваемым им самим образом, такие действия, в той же мере как и его ретрофлексированные агрессии, остаются грубыми, примитивными, и сравнительно неэффективными. Аутоаг-рессия легче может быть сознана и принята человеком как подлинная агрессия, потому что человек чувствует себя менее виноватым, если он нападает на себя, чем если он вредит другим; но в ретрофлектирующем человеке агрессия по отношению к другим также существует, и она тоже должна быть в конце концов сознаваема и принята, чтобы иметь возможность стать рациональной и нормальной, а не оставаться иррациональной и невротической.

Когда ретрофлексия сознается, обращается и импульс обретает спонтанное развитие, значение того, что ретроф-лектировано, всегда претерпевает изменение; например, упрек превращается в просто обращение (reproach - approach). В перспективе любой межличностный контакт лучше, чем ретрофлексия. Под межличностным контактом мы имеем в ВИДУ не то, что обычно называют <быть среди людей>, <общаться с другими>, <чаще выходить>; такие формы поведения, маскируясь под <социальный контакт>, могут быть всего лишь безконтактным слиянием. Подлинный контакт часто может состоять в том, что с точки зрения <условностей> рассматривается как разрушение или избегание контакта. Представьте себе, например, что кто-то приглашает вас на вечеринку, к которой у вас нет ни малейшего интереса. Вы предпочли бы провести время как-нибудь иначе. Но если вы так честно и скажете, люди могут подумать, что вы избегаете <социальных контактов>. Это <нехорошо>, потому что нас с детства и позже учат, что в стадности есть некая добродетель, даже если дело сводится к пустой болтовне и убиванию времени. Но вы говорите <Да, чудесно>, вместо <Спасибо, но я не пойду>, Таким образом мы избегаем разрушения слияния с преобладающими стереотипами, воспринимаемыми как <хорошие манеры>. Но, будучи вежливыми по

отношению к другим, мы при этом <невежливы> по отношению к себе, мы отнимаем у себя другие возможные деятельности, которые в действительности вызывают спонтанный интерес и важны для нас. Гордясь своей <позитивностью>, то есть готовностью ска-163

зать <да> любому Тому или Дику, мы обращаем негативное <нет> на себя.

Рассмотрим еще раз природу процесса ретрофлексии. В произвольном сдерживании человек отождествляет себя как с тем поведением, которое сдерживается, так и с самим процессом сдерживания. В качестве простого примера можно рассмотреть сдерживание уринации. Допустим, человек чувствует потребность опорожнить свой мочевой пузырь в таком месте и в такое время, когда это совершенно неуместно. Он просто сжимает уретральный сфинктор, чтобы уравновесить давление жидкости. Это временная ретрофлексия. Человек не собирается делать ее постоянной и не отделяет от себя, от своей личности ни одну из сторон конфликта. Как только появляется возможность, он обращает ретрофлексию; это состоит всего лишь в расслаблении сфинктора, чтобы мочевой пузырь мог опорожнить содержимое. Потребность удовлетворена, и оба напряжения освобождены. Люди, разумеется, различаются в отношении способности выдерживать такое напряжение в течении того или иного времени. Если они полагают функции выделения <неприличными>, они будут стесняться при необходимости выйти из комнаты или отделиться от компании.

В отличие от этого простого сдерживания, где обе составляющих конфликта сознаваемы и принимаются человеком как принадлежащие ему самому - <Я хотел бы освободиться от этого, но я предпочитаю подождать>, - в других ситуациях человек отождествляется лишь с одной стороной конфликта и только ее принимает как свою. В насильственном сосредоточении, как мы видели ранее, человек отождествляет себя только с <произвольным> заданием, то есть с <дающим задание>, с тем, кто настаивает чтобы определенная работа была выполнена. Он отделяет от себя и не признает за собственные другие интересы, которые он называет <отвлечениями> то есть разотождест-вляется с ними. В терминах структуры конфликта это подобно простому сдерживанию, описанному выше; но различие состоит в отношении к одной из сторон конфликта. Хотя различные потребности противостоят друг другу и направлены противоположно, <я> не разделено в этой ситуации, потому что оно отказывается включить в себя потребности из фона, которые противостоят заданию отождествить себя. Таким способом не многое достигается; часто фон значительно прояснился бы, если

164

бы <я> могло отождествиться с наиболее настоятельным из этих <отвлечений>, дать ему приоритет, покончить с ним и затем вернуться к заданию. Как бы то ни было, нам важно показать здесь, что в том типе ретрофлексии, который составляет борьбу с <отвлечениями> при насильственном сосредоточении, <я> находит себя только в старании выполнить задание.

Иногда в ретрофлексиях <я> играет обе роли, отождествляясь как с активной, ретрофлектирующей частью личности, так и с пассивной частью, объектом ретроф-лексии. Это в особенности справедливо в случаях жалости к себе или наказывания себя. Прежде, чем рассматривать это теоретически, обратитесь к подобным случаям в вашей жизни и попробуйте ответить на следующие вопросы:

Кого вы хотите пожалеть? От кого вы хотели бы получить сочувствие? Кого вы хотите наказать? Кем вы хотели бы быть наказанным?

Слова <жалость>, <симпатия> и <сострадание> обычно используются как синонимы, и все полагаются означающими <добродетели>. Однако различия в оттенках их значения, может быть несущественные с лингвистической точки зрения, весьма существенны с психологической. В словаре они различаются следующим образом: <Жалость - чувствование чужого страдания или беды, при этом объект жалости часто полагается не только страдающим, но и слабым и нижестоящим. Симпатия - дружеское чувство по отношению к другим, особенно в горе или несчастье; слово подразумевает определенную .степень равенства в ситуации, обстоятельствах и пр. Сострадание - глубокое сочувствие другому, особенно в серьезном или неизбежном страдании или несчастье> (курсив наш). Все эти слова, выражающие отношение к страданиям других, различаются мерой актуального участия, близости или отождествления со страданием. Жалость - участие наиболее отдаленное, и мы утверждаем, что по большей части то, что называется жалостью, на деле

есть замаскированное злорадство. Теннисон говорит о <презрительной жалости>, и многие из нас слышали выкрики вроде <Я не хочу вашей проклятой жалости!>. Такая жалость - снисхождение. Мы обращаем ее к тем, кто находится в столь низком положении, что перестает быть нашим серьезным соперником. Они <вне игры>. Жалея

165

их, мы подчеркиваем различие их и нашего жребия. Такого рода отношение мотивирует подчас благотворительность.

Когда человек действительно затронут страданиями других, а не прячет равнодушие и злорадство, он стремится помочь практически и готов принять на себя ответственность за изменение ситуации. В таких случаях мы скорее будем говорить о симпатии или сострадании, активном вмешательстве в ситуацию страдающего. Человек вовлечен в происходящее и слишком занят им, чтобы позволить себе роскошь сентиментальных слез. Слезливая жалость - по большей части мазохистское наслаждение страданием.

Когда она ретрофлектируется, мы имеем ситуацию жалости к себе. Часть <себя> становится объектом, отношение жалости остается презрительным, отчужденным снисхождением. Чтобы разделение <я> жалеющего и жа-леемого могло быть преодолено, злорадство должно трансформироваться в активное стремление помочь, будь объектом э^ой помощи кто-то иной или отвергнутая часть себя. Эта новая ориентация ведет к задаче манипулирования в среде ради достижения необходимых изменений.

Желательность самоконтроля в нашем обществе не подвергается сомнению; с другой стороны, редко можно встретить рациональное понимание того, что это такое. Вся программа этих экспериментов направлена на развитие владения собой, самоконтроля, но на более широкой и всесторонней - фактически на совершенно иной основе, нежели обычные наивные устремления. Когда человек спрашивает: <Как мне заставить себя делать то, что я должен делать>, - этот вопрос может быть переведен так: <Как мне заставить себя делать то, что значительная, обладающая силой часть меня не хочет делать?> Иными словами, как одна часть личности может установить жесткую диктатуру над другой частью? Желание сделать это и более или менее успешные попытки в этом направлении характерны для невроза навязчивости.

Человек, относящийся к себе подобным образом - деспотичный громила. Если он может и смеет вести так себя с другими, он может временами оказываться эффективным организатором. Но когда ему необходимо самому следовать чужим (или собственным) указаниям, он начинает сопротивляться - пассивно или активно. Поэ-166

тому обычно принуждение мало чего достигает. Такой человек проводит свое время готовясь, решая, выясняя, но мало продвигается в выполнении того, что он так подробно разрабатывает. То, что происходит в его поведении относительно самого себя, напоминает контору, в которой босс - самодур; его предполагаемые <рабы> при помощи задержек, ошибок, и миллиардом других способов саботажа разрушают его попытки принуждения. При самопринуждении <я> отождествляется с ригидными целями и пытается осуществить их напролом. Другие части личности, мнение и интерес которых не учитываются, мстят усталостью, отговорками, обещаниями, не имеющими отношения к делу трудностями. <Правящий> и <управляемые> находятся в постоянном клинче.

Хотя немногие из нас страдают неврозом навязчивости как таковым, всем нам свойственна известная мера принудительности, потому что это один из характернейших невротических симптомов нашего времени. В той мере, в какой это имеет место, это окрашивает собой все наше поведение. Если взять в качестве примеров выполнение наших упражнений, то без сомнения они иногда представляются обременительными заданиями, навязанными извне, и задача тогда состоит в том, чтобы разделаться с ними как можно скорее. Вы реагируете на это раздражением, недовольством, гневом, если не все получается так, как вы предполагали. Ждать спонтанного развития - это не то, что позволит вам внутренний надсмотрщик.

Обратите ситуацию, в которой вы принуждаете себя. Как вы заставляли бы другого выполнить задание за вас: пытаясь манипулировать средой с помощью магических слов? Или угрожая, командуя, подкупая, награждая?

С другой стороны, как вы реагируете, когда вас принуждают? Притворяетесь глухим? Даете обещания, которые не собираетесь выполнять? Или вы реагируете чувством вины и выплачиваете свой долг презрением к себе и отчаянием?

Когда вы пытаетесь заставить себя делать то, чего вы сами не хотите делать, вы работаете против мощного сопротивления. Перспектива достижения цели проясняется, если вместо принуждения вы займетесь выяснением того, какие препятствия стоят на вашем пути (или посмотрите, каким образом вы сами оказываетесь пре-167

пятствием). Это великий принцип даосской философии: создать пустоту, чтобы природа могла развиваться в ней; или, как они это выражают: не стой на дороге.

Какие, например, препятствия вы встречаете, делая эти упражнения? Если вы говорите <я должен их делать>, кто требует этого? Вы, разумеется, потому что никто вас не принуждает со стороны. Что, если вы не будете их делать? Удар не последует. Ваша жизнь будет продолжаться, пойдет по своему привычному руслу. Предположим, вы говорите: <Я хочу их выполнять, но какая-то часть меня не хочет>. В чем состоят ее возражения? Потеря времени? Столь же ли вы бережливы по отношению ко времени в других случаях? Если вы сбережете время, которое тратите на эти эксперименты, посвятите ли вы его действительно необходимому, <важному> делу?

Предположим, что возражение связано с отсутствием гарантии, что эти эксперименты принесут вам <пользу>. Можете ли вы получить такого рода гарантию в других делах, которые вы делаете?

Каковы бы ни были ваши возражения, не порицайте себя за них. Порицайте того или то, кого или что вы полагаете ответственным за ваши чувства. Разрядив некоторую долю агрессии, которую вы обращали на себя, вы сможете реагировать на ситуацию совсем иначе.

Другая важная ретрофлексия, которую стоит рассмотреть - чувство презрения к самому себе, самоуничи-жение-(то, что Х. Салливен называл <слабой я-системой> и считал сущностью невроза). Он утверждал, что если нарушены отношения человека с самим собой, нарушаются также все его межличностные отношения. Человек постоянно оказывается в плохих отношениях с самим собой, если у него сложилась привычка все время оценивать себя и сравнивать свои реальные достижения со своими наивысшими требованиями. Если он обратит ретрофлексию, он оставит себя в покое и начнет оценивать людей вокруг себя. Осмелившись на это, он вскорости поймет также, что такого рода вербальные оценки - себя ли, или других - не так уж важны. Он поймет, что его ретрофлек-тированные оценки бь1ли всего лишь механизмом, позволявшим ему заниматься собой. Когда он с тем же рвением обратится к оценке других, то скоро заметит бессмысленность этого и останоЬится. Тогда он сможет смотреть на людей, просто сознавая, кто они такие и что пни делают,

168

и научится либо конструктивно манипулировать ими, либо приспосабливаться к ним.

В чем вы сомневаетесь относительно себя ? В чем доверяете себе? За что осуждаете себя? Можете ли вы обратить эти отношения? Кто этот <Х>, в котором вы сомневаетесь? Кого вы презираете ? С кого хотели бы сбить спесь ? Не является ли ваше чувство неполноценности скрытым высокомерием ? Можете ли вы рассмотреть свое самоуничижение в увидеть в нем ретрофлектированное желание унизить некоего <Х>?

Еще один важный тип ретрофлексии - интроспекция. Это - <глазение> на самого себя. Эта форма ретроф-лексии очень распространена в нашей культуре, так что психологическая литература часто принимает как само собой разумеющееся, что любая попытка увеличить соз-навание себя обязательно сводится к интроспекции. Хотя это совершенно не так, вместе с тем, по-видимому, каждый, кто будет выполнять эти эксперименты, начнет с интроспекции. Наблюдающий отделен от наблюдаемой части, и пока это разделение не <срастется>, человек не почувствует, что возможно сознавание себя, отличающееся от интроспекции. Мы уже сравнивали подлинное соз-навание с жаром, который порождается собственным горением угля, а интроспекцию - с лучом отраженного света на объекте.

Рассмотрите свою интроспекцию. Какова ваша цель? Вы ищете какую-то тайну? Пытаетесь что-то вспомнить? Надеетесь (или боитесь) столкнуться с чем-то неожиданным ? Не смотрите ли. вы на себя пристальным оком сурового родителя, чтобы удостовериться, что вы не наделали недозволенного? Или вы стараетесь найти что-то, что будет соответствовать теории - например той, которая развивается на этих страницах? Или, наоборот, вы усматриваете, что таких подтверждений нет?

Обратите такого рода отношение на окружающих людей. Есть кто-нибудь; чьи <внутренности> вы хотели бы рассмотреть? Есть ли кто-нибудь, за кем вы хотели бы 'строго смотреть? Обратите теперь внимание не только на цель вашей интроспекции, но и на то, как вы это делаете. Докапываетесь до чего-то? Или вы похожи на грубого полисмена, который случит в дверь и требует открыть не-169

медленно? Или вы смотрите на себя робко, украдкой? Или вы уставились на себя невидящими глазами ? Или вы подтасовываете события, чтобы они соответствовали вашим ожиданиям? Фальсифицируете их путем преувеличения? Или вы диете им происходить исподтишка? Пли вы выделяете только то, что соответствует вашим ближайшим целям? Короче, обратите внимание, как функционирует ваше <я>. Это гораздо важнее, чем частное содержание.

Крайний случай интроспекции - ипохондрия, искание симптомов болезни. Обратите ее, ищите симптомы болезни у других. Может быть вы - непроявившийся врач или сестра. Какова цель таких поисков? Не является ли она сексуальной? Не говорили ли вам, что мастурбация создает характерное выражение глаз? Не высматривали ли вы с своих глазах, и в глазах других такого рода симптомы? Не рассматриваете ли вы интроспективно свое тело в поисках знаков наказания за ваши <грехи> ?

Некоторые студенты, рассказывая о своих реакциях на этот эксперимент, выражали возмущение <оскорбительными измышлениями> и бросались на защиту того, что их личные мотивы <хороши>: <Вы предполагаете, что каждый из нас питает скрытое желание жалеть или наказывать кого-нибудь, или быть объектом жалости и наказания. Я считаю такое предположение нелепым>. - <Я категорически отрицаю, что когда я жалею кого-то, то в этом есть скрытое злорадство>. - <Вы говорите так, как будто считаете нас всех <ненормальными>. Или вы сами ненормальные?>. - <У вас получается, что я должен считать себя ответственным за ситуацию, в которой я оказался. Может быть, для кого-то это и так, но не для меня. Вы просто не представляете себе, что со мной делали!> - <Некоторые из ваших утверждений кажутся мне излишне суровыми>.

Однако большинство отчетов показывают честные попытки разобраться в том, что обнаружилось: <Я не нуждаюсь в обычной жалости, но мне хочется, чтобы меня жалели, когда я приношу какую-нибудь важную жертву>. - <Мне пришлось признать, что то, что мне казалось чистосердечной жалостью к моей сводной сестре, содержит немалую долю тайного злорадства>. - <Я жалею тех, кто, как вы сказали, вне игры>. - <Я обнаружил, что в действительности я хочу наказать мою девчонку. Это беспокоит меня, потому что я действительно ее люблю. К счастью,

170

это не продолжается все время, а только тогда, когда на меня находит.тоска>. - <Я не мог поверить, что желание наказать или быть наказанным относится ко мне. Но потом я вспомнил, что постоянно вижу во сне, как я наказываю кого-то, обычно женского пола, причем делаю это очень жестоко. В юности мне снилось, что меня кто-то наказывает физически, и это доставляло мне удовольствие. Мои родители наказывали меня не физически, а угрозой, что перестанут меня любить. Это долго продолжалось, и я думал, насколько было бы лучше, если бы они дали мне хорошую трепку, и на том дело бы кончилось>.

Относительно остальных разделов эксперимента мы не будем приводить отрывки из разных отчетов, а вместо этого процитируем с сокращениями один довольно подробный отчет: <Хотя нет никого, кого бы я постоянно хотела жалеть, временами я хочу пожалеть сестру, потому что полагаю, что она неудачно вышла замуж. Но когда я ее вижу и вижу, что она вполне счастлива. Я понимаю, что моя жалость неуместна... Я очень счастлива, потому что мы с женихом глубоко любим друг друга. Я очень довольна его родителями, они очень хороши со мной. ...Временами у меня возникает желание наказать отца за то, что он выливает злость на мать. Если бы мне пришлось выбирать, кто бы наказывал меня, - это была бы мать. Она такая мягкая и добросердечная, wo наказание не было бы тяжелым. Мне не хотелось бы быть наказанной моим

женихом, потому что он так упрям, что наказание - хотя это, может быть, было бы не более чем длительное молчание или отсутствие, - было бы хуже любого грубого, жестокого обращения. ... Когда я пытаюсь принуждать себя, я даю себе обещания. Я обещаю себе, что никогда больше не запущу так свои дела, когда оказываюсь под давлением. Кроме того я обещаю себе, что сделав определенное количество работы я дам себе возможность отдохнуть. Это хорошо работает, если только периоды отдыха не начинают растягиваться все больше и больше, - а так обычно и бывает. .... В чем я сомневаюсь относительно себя, - хотя это не повторяется слишком часто, - это вполне ли я готова к браку. Я все еще представляю себе это в романтической дымке, и эта картина не включает стирку грязных носков и экономию на бакалее. Я сомневаюсь также, что моя сестра, которая уже замужем, готова к этому. У нее пока нет своей квартиры, так что она еще не столкнулась со всеми этими вещами. ... Вы часто поль-171

зуетесь слишком сильными выражениями. Я никого не хотела бы <стереть с лица земли>. Если бы моя сестра была этим <мистером X>, конечно у меня не было бы желания уничтожить ее. До того, как она вышла замуж, наши отношения были очень близкими, но я не могу сказать, что ревную к ее мужу за то, что он разлучил нас... . Впервые я почувствовала к вам реальную враждебность. Что-то внутри меня как бы спрашивает: <Куда это они клонят? Что они хотят откопать? Как будто вы поставили меня у стены под сильным лучом направленного на меня света. Возникает какая-то тревога; как будто какая-то паутина отодвигается в сторону, но я не могу различить, что за ней. Я только знаю, что это нечто беспокоящее меня. ... Осуществляя интроспекцию, Л как будто жду, что обнаружится что-то неуловимое. Я даже не уверена, что это что-то приятное, скорее нет, потому что это создает во мне некоторую тревогу. ... Если говорить о том/что кто-то следит за мной, то это мать моего жениха. Это прекрасный человек, и она добра и снисходительна ко мне больше, чем можно этого ждать от будущей свекрови. Но временами, когда я с ней, я начинаю бояться, что она будет властвовать надомной так же' полно, как она властвует над мужем и дочерью. К счастью, мой жених прошел через период бунта и совершенно не находится у нее под башмаком. ... Осуществляя интроспекцию, я сначала смотрела на себя невидящим взглядом. Затем я попробовала бросать скрытые взгляды исподтишка. Если то, что я обнаруживаю, противно, я стараюсь смягчить это, или оно блокируется другими мыслями. ... Симптом, который, как я обнаружила, я ищу в себе, - сексуальный. Это началось, наверное, с французского фильма, кусочек которого я видела. Мне пришла в голову мысль, что женщина, которая имела половое сношение, сидит расставив ноги, а не скрещивая их в коленях. Я искала-это в сестре, когда она приходила к нам. Это так и было. Прошло уже три недели с тех пор, как я видела этот фильм, но эта мысль все еще приходит время от времени мне в голову>.

Эксперимент 13: Мобилизация мышц

В этом экспериментy мы вплотную подходим к механизму ретрофлексии. Когда ваше взаимодействие с объектами или людьми в среде фрустрируется или представляется слишком опасным, так что вы обращаете свою

172

агрессию внутрь, против себя, - мышечные движения, посредством которых вы это делаете, могут либо сохранить свою форму, либо быть преобразованными имитируя заменяемые объекты. Если вы впиваетесь ногтями в свою кожу, - это именно то, что без ретрофлексии вы сделали бы с кем-нибудь другим. С другой стороны, когда вы сдерживаете импульс ударить кого-то кулаком, сжимая мускулы-антагонисты и таким образом делая руку неподвижной, - ретрофлексия не является нанесением удара самому себе. Это статически поддерживаемое противодействие. Это осуществление одновременно действия и противодействия, так что общий эффект равен нулю. Пока продолжается этот конфликт, возможности использования руки для других целей уменьшаются, энергия тратится зря; ситуация подобна стабилизировавшейся линии фронта. Но здесь эта линия фронта - в самой личности.

Ретрофлексия - это манипулирование своим собственным телом и импульсами как заменой других людей и объектов. Такие манипуляции собой безусловно полезны и нормальны, когда нужно воздержаться от чего-то, переждать, приспособиться к окружающему, проявить благоразумие, осторожность - в собственных, в конечном счете, интересах. Невротическое злоупотребление ретрофлексией имеет место тогда, когда часть личности подвергнута цензуре, заглушена, так что ее голос не доходит до сознающей личности. Но как бы ни была эта часть задушена, зажата, какой бы цензуре она ни подвергалась, - она все равно осуществляет свое давление. Борьба продолжается. Человек просто теряет сознавание ее. Конечный

результат такой цензуры, сознается она или нет, - неизбежное более или менее серьезное психосоматическое заболевание: ухудшения ориентации или манипулирования, боли, слабости, или даже дегенерация тканей.

Рассмотрим неэффективность ретрофлексии на следующем примере. Пациент обнаруживает во время психотерапии необычную склонность к плачу: иногда по несколь-ку раз за сеанс он разражается слезами. Плач возникает тогда, когда можно было бы ожидать упреков или иного рода нападения. Происходит следующее: пациент хотел бы напасть, но, не смея делать этого, обращает агрессию на себя, чувствует себя страдающим и разражается слезами, как бы говоря: <Посмотрите, как я безвреден и как

плохо со мной обходятся>. - Первоначальная цель состоит, разумеется, в том, чтобы заставить плакать кого-то, может быть - терапевта. Если это невозможно, следуют слезы и хроническая обида, пока агрессия не будет реорганизована и обращена наружу.

В других случаях это могут быть частые головные боли, являющиеся, как сказали бы фрейдисты, <обращенным> плачем. Тайна этого <обращения> легко разрешается, если понять, что головные боли, как и большинство других психосоматических симптомов, - это ретроф-лектированная двигательная активность. Они порождаются напряжением мышц против возникающего импульса.

Если вы слегка откроете кран и попытаетесь удерживать воду пальцем, вы почувствуете, как это постепенно становится все труднее. Это - прямая аналогия тому, что часто происходит во внутренних конфликтах, когда вы подавляете или удерживаете потребность в дефекации, эрекцию, приступ рвоты или отрыжки и пр. Если вы сильно сжимаете кулаки, вы рискуете через некоторое время получить судорогу. <Психогенная>, или <функциональная> головная боль - феномен такого же типа. В этом случае вы собираетесь заплакать, но затем сдерживаете этот импульс, сжимая собственную голову, чтобы не быть <слюнтяем> или не дать другим удовлетворения видеть вас плачущим. Вы хотели бы скрутить <мистера X>, который вывел вас из душевного равновесия, но вы рет-рофлектируете это <скручивание> и используете его для сдерживания своих слез. Ваша головная боль - не что иное, как переживание мышечного напряжения. Если вы расслабите мышцы, вы начнете плакать, и одновременно с этим головная боль исчезнет (не все, разумеется, головные боли возникают таким образом; плач тоже может сдерживаться не только напряжением мышц головы, а например, напряжением диафрагмы против клонических движений рыдания).

Здесь уместно еще раз повторить наше предупреждение против преждевременного расслабления. Допустим, вам удастся расслабить мышцы шеи, бровей и глаз и разразиться плачем. Но это не разрешит первоначального конфликта. Это просто обходной путь. Важная часть симптома -тенденция к агрессивному сжатию - остается непонятой. Когда кто-нибудь причиняет вам вред, возникает желание ответить ему тем же. Эта тенденция находит некоторое выражение - вы действительно на-174

носите какой-то вред, даже если он состоит в ретроф-лексивном сжатии, которое делает вас жертвой собственной агрессии, в дополнение к тому вреду, который причинил вам другой. Чтобы просто отказаться от рет-рофлектированного поведения, вместо обращения рет-рофлексии, - в данном случае, сжимания мышц шеи и головы, -. нужно было бы каким-то образом избавиться от склонности чувствовать повреждения. Это требует большего чем ретрофлексия - десенситизации (лишения себя чувствительности). Нежелание наносить вред приходит в результате нечувствования вреда, что ^ свою очередь требует прекращения эмоциональной реакции на окружающее. Это процесс может дойти до деперсонализации. Правда, существует и гиперсенситивность, когда чуть ли не что угодно <задевает>. Но такие состояния разрешаются посредством реорганизации личности, а не дальнейшей дезорганизации в виде отупения. Здоровый нормальный организм, когда на него действительно нападают, отвечает тем же, в той мере и тем способом, как это уместно в данной ситуации.

Кроме того, если мышцы искусственно расслабляются, они в еще меньшей степени оказываются в вашем распоряжении даже в целях поведения, не включенного в конфликт. Вы теряете подвижность, грацию, пластичность. Это объясняет релаксированную <безликость> некоторых людей, прошедших <анализ>. Они <овладели> своими проблемами, они <смотрят со стороны> - до такой степени, что теряют человечность.

В здоровом организме мышцы ни зажаты, ни расслаблены (дряблы), они находятся в среднем тонусе, готовые к выполнению движений, поддерживающих равновесие, готовые обеспечить передвижение или

манипулирование объектами. Начиная двигательно-мышечную работу этого эксперимента, не расслабляйтесь. Позже мы добавим к этому: не расслабляйтесь, пока вы не будете в состоянии справиться с возбуждением, высвобождаемым таким образом. Если релаксация происходит преждевременно, и вы удивлены и испуганы разблокированным возбуждением, вы сожметесь более, чем когда-либо, и испытаете сильную тревогу. Однако, когда вы научитесь правильно сосредотачиваться на собственных движениях, постепенно и методично приспосабливаясь как зажимам и давлению, которое, как выяснится, вы сами осуществляете по

175

отношению к себе, освобождение мышц часто будет происходить само собой.

С самого начала будьте готовы к неожиданным взрывам гнева, выкрикам, рвоте, уринации, сексуальным импульсам и пр. Но такие импульсы, которые вы можете пережить вначале, довольно близки к поверхности, и вы легко с ними справитесь. Тем не менее, чтобы избежать возможного замешательства, мы советуем выполнять мышечные эксперименты в одиночестве. Кроме того, если вы склонны к приступам тревожности, прежде чем предпринимать интенсивное мышечное сосредоточение проработайте то, что вы собираетесь делать, с помощью внутренней вербализации.

Лежа, но не расслабляясь произвольно, почувствуйте свое тело. Отметьте, где у вас чувствуются боли - головная боль, боль спины, писчий спазм-, желудочный спазм, вагинизм, и т. д. и т.п. Почувствуйте, где есть зажимы. Не <входите> в зажим, и ничего с ним не делайте. Сознавайте напряжения глаз, шеи, вокруг рта. Дайте своему вниманию систематически (но не превращая эту систематичность в фетиш) пройти по ногам, нижней части туловища, рукам, груди, шее, голове. Если вы заметите, что лежите сгорбленно - исправьте положение. Не делайте резких движений, дайте чувствованию себя мягко развиваться. Заметьте тенденцию вашего организма к саморегуляции - тенденцию отпустить что-то в одном месте, вытянуться в другом и пр.

Не притворяйтесь, будто вы чувствуете свое тело, в тех случаях, когда вы всего лишь визуализируете или <теоретически> знаете о нем. Если вы склонны к последнему, выработаете с представлением о себе, а не с собой. Но это представление о себе навязано вам вашим <я> с его сопротивлениями; оно не обладает саморегуляцией и спонтанностью. Оно не исходит из чувствования-осознавания организма. Можете ли вы, выжидая, не доверяя визуализациям и теориям, обрести накал сознавания, возникающий непосредственно в частях тела, на которых вы сосредотачиваете внимание?

Продвигаясь, обратите внимание, какие возражения могут у вас возникнуть по поводу каждого определенного момента самосознавания. Не питаете ли вы презрение к физическому функционированию? Или вы стыдитесь что

176

вы - тело? Не считаете ли вы дефекацию болезненной и грязной необходимостью? Не пугает ли вас тенденция сжимать кулаки? Не боитесь ли вы нанести удар? Или что вас ударят? Не беспокоит ли вас ощущение в гортани? Не боитесь ли вы закричать?

В тех частях тела, относительно которых было трудно обрести хоть какое-нибудь ощущение, вы скорее всего испытаете, когда восстановите чувствование, острую боль, болезненную тупость, судорогу. Если такие боли возникнут, сосредоточьтесь на них.

(Само собой разумеется, что мы имеем здесь в виду только функциональные или <психогенные> боли, а не результаты физичеср1Х повреждений или инфекций. Старайтесь не быть ипохондрическими, но, если возникают сомнения, обратитесь к врачу. Если возможно, найдите такого врача, который разбирается в функциональных симптомах).

Чрезвычайно полезный метод для понимания значения определенных болей и напряжений - вспомнить соответствующие ходячие выражения. Они как правило содержат веками проверенную мудрость. Например:

Если у меня жесткая шея, - не упрям ли я? У меня болит шея; что причиняет мне эту боль? - Я высоко

задираю голову; не высокомерен ли я? Я вытягиваю вперед подбородок; не хочу ли я верховодить ? Мои брови выгибаются дугой; не надменен ли я? Я у меня сжимается горло; не хочу ли я закричать? Я насвистываю в темноте; не боюсь ли я чего-то? Мое тело дрожит; я испуган? У меня нависающие брови; я сержусь? Я чувствую себя разбухающим; не готов ли разразиться гневом? Мое горло стянуто; нет ли там чего-то, что я не могу проглотить? Я чувствую тошноту внутри; чего я не могу переварить?

Теперь, полагая, что вы начали вновь узнавать жизн) своего тела, свои напряжения и зажимы и понимать их ха-рактерологическое и межличностное значение, мы должны сделать следующий шаг. До сих пор вы исследовали себя и мягко к себе приспосабливались, чтобы совершенствовать свою ориентацию; теперь настало время дать явное выражение функциям, которые скрыты в зажатых мышцах, превратить мышечные зажимы в контролируемое поведение. С ориентацией мы должны теперь сочетать возможность манипулирования в среде.

177

Наш следующий шаг в разрешении проблем хронических мышечных напряжений, - и любых других психосоматических симптомов, - состоит в установлении адекватного контакта с симптомом и принятии его в качестве своего собственного. Мысль о <принятии> симптома - как раз того, от чего мы хотим избавиться - часто кажется абсурдной. Так что давайте попробуем, даже рискуя подвергнуться обвинениям в ненужных повторениях - добиться здесь предельной ясности. Вы можете спросить: <Если у меня есть симптом, который крайне неприятен, или какая-то нежелательная черта, - разве я не должен избавиться от них?> Ответ будет - <Конечно да!> Вопрос тогда сводится к выбору средств, которые будут работать, и отказу от средств, которые по видимости работают, а на самом деле бесполезны. Прямое порицание симптома, представление его как чего-то вам навязанного, обращение к кому-то за помощью, чтобы заставить его исчезнуть, - все это не работает. Единственный путь, который ведет к успеху, - косвенный: ясно и живо сознавать симптом, принять обе стороны конфликта как свои, то есть восстановить свое тождество с частями своей личности, от которых вы себя отделили, и затем найти средства, с помощью которых обе стороны конфликта, - может быть в измененной форме, - могут быть выражены и удовлетворены. Так, при головной боли лучше принять ответственность, чем аспирин. Лекарство временно притупит боль, но не разрешит проблему. Сделать это можете только вы.

Боль, отвращение и т. п.- неприятны, но это функции организма. Их появление не случайно. Это способы, какими природа привлекает наше внимание к тому, что требует внимания. Вы должны научиться переживать, если это необходимо, боль и страдание, чтобы разрушить и ассимилировать патологический материал, содержащий в симптоме. Реинтеграция разделенных частей всегда .содержит конфликт, разрушение и страдание. Если, например, вы опасаетесь <инфантильного> поведения, вы должны, тем не менее, научиться принимать его как свое собственное, чтобы дать ему шанс вырасти и найти свое место в общей целостности вашей личности. Если ему не будет уделено необходимое внимание и не будет дана возможность делать свою работу, какой бы она ни была, - оно не сможет измениться. Если же оно получит внимание и возможность взаимодействовать со всей вашей лич-178

ностью в целом, оно без сомнения будет изменяться и развиваться.

Чтобы обрести уверенность в этой сложной работе, начните с <ошибок>, к которым вы склонны. Может быть, вы делаете постоянно одну и ту же ошибку в каком-то пассаже - если вы играете на фортепиано. Если так - попробуйте не раздражаться и не пытаться блокировать это, а проявите любопытство и сыграйте намеренно этот ошибочный вариант, чтобы выяснить, в чем же дело. Среди других возможностей не исключено, что <ошибка> является следствием более естественной аппликатуры, чем указано в нотах.

Повторяющиеся ошибки или неловкости часто являются ретрофлектированным раздражением. Когда кто-то раздражает вас или выводит из душевного равновесия, вы, вместо того, чтобы ответить ему тем же, чем он досаждает вам, выливаете на себя еще один ушат.

Оставьте на некоторое время в стороне моральные суждения в собственный адрес. Дайте себе шанс. Когда импульсы, которые вы привыкли отделять от себя на моральных основаниях, научатся говорить своими собственными голосами, вы часто будете обнаруживать, что ваши оценки меняются. По меньшей мере не будьте к себе более критичны, чем к другим; в конце концов, вы тоже человек!

Скоро вы обнаружите, что спокойное принятие невротической боли или какой-то <аморальной> тенденции не так страшно, как вам казалось. Когда вы обретете технику рассасывания боли и реинтеграции <аморальности>, вы почувствуете себя более свободным, заинтересованным и энергичным.

Примените к головной боли или другому подобному симптому метод эксперимента на сосредоточение. Отдайте ей свое внимание, и дайте спонтанно образовываться фигуре/фону. Если вы можете принять боль, как ощущение, вызывающее заинтересованность, это мотивирует формирование гештальта. В рассасывании боли важно уметь ожидать ее развитие. Дайте этому происходить самому по себе, без вмешательства и без предварительных идей. Если вы войдете в контакт, фигура будет становиться все более ясной, и вы сможете разрешить болезненный конфликт. Но нужно иметь в виду, что в течение длительного времени после начала работы изменения могут

179

быть очень медленными - особенности если вы ждете с самого начала яркой драмы, - так что вы рискуете потерять терпение.

Боль будет перемещаться, расширяться или сужаться, менять интенсивность, трансформироваться по качеству и т. п. Старайтесь замечать, в каких местах и в каком направлении вы сжимаете определенные мышцы, определить форму и размеры зажимов. Будьте внимательны к каждому дрожанию, почесыванию, покалыванию, вздрагиванию - короче, ко всем знакам биологического возбуждения. Такие ощущения возбуждения, вегетативные или мышечные, могут появляться волнами или быть постоянным и возрастать или убывать. По мере развития зуда, например, посмотрите, можете ли вы удержаться от преждевременного почесывания и <стирания> его; сосредоточьтесь на нем и следите за его развитием. Дайте возбуждению выйти на передний план. Если эта процедура правильно проведена, она в конце конЦов оставляет вас с чувством Здоровья и благополучия. Эта техника применима не только к психосоматическим болям, но также к усталости, неопределенным возбуждениям, приступам тревоги.

При выполнении этих экспериментов вы, возможно, испытаете тревогу, которая, как мы видели, является попыткой саморегуляции в преодолении неправильного дыхания во время увеличивающегося возбуждения. Независимо от того, есть ли тревога, попрактикуйте следующий дыхательный эксперимент:

Сделайте 4-5 глубоких выдохов. Затем мягко вдыхайте, хорошо обеспечивая выдох, но без усилия. Можете ли вы почувствовать поток воздуха в горле, в носоглотке, в голо-' ее? При выдохе ртом дайте воздуху спокойно выходить и подставьте руку, чтобы почувствовать поток. Не держите ли вы грудь расширенной даже когда в нее не входит воздух? Втягиваете ли вы живот во время вдоха? Можете ли вы прочувствовать мягкий вдох до подложечной ямки и тазовой области? Чувствуете ли вы движение ребер вширь по бокам и на спине? Обратите внимание на напряжения в горле; на челюсти; на смыкания в носоглотке. Обратите особенное внимание на напряжения в диафрагме. Сосредоточьтесь на этих напряжениях и зажимах и следите за их развитием.

В течение дня - особенно в моменты интереса (в работе, когда близко кто-то сексуально привлекательный, при

180

восприятии искусства, при столкновении с важной проблемой) - обратите внимание, как вы стараетесь сдержать дыхание вместо того, чтобы дышать более глубоко, как биологически естественно в такой ситуации. Что вы удерживаете, сдерживая дыхание? Крик? Попытку убежать? Желание ударить? Рвоту? Выпускание газов? Плач?

Отчеты по этому эксперименту значительно различались в отношении меры продвижений, достигнутого на этой фазе. Мы повторяем, что нет никакого определенного для всех срока ассимиляции этих техник; и если у вас пока не получается ничего путного, - это не должно вас обескураживать.

<Нет ничего более усыпляющего для меня, чем попытки делать эти упражнения. Стоит мне начать, и я

сразу засыпаю -независимо от того, собирался ли я спать>. - Если мы скажем, что этот человек ускользает в сон, - в этом не будет никакого морализирования и утверждения, что он не должен был бы этого делать. Таков способ его функционирования в настоящее время. Так, как он сейчас структурирован, он предпочитает избегать своих проблем, а не решать их. Он может продолжать следовать этому предпочтению, если согласится с одним из следующих предложений (или с обоими): 1) проблемы не существуют; 2) проблемы неизбежны и неразрешимы.

<Мне вполне удалось давать своему вниманию двигаться по телу, отмечая напряжения, покалывания, боли и пр., - если только успех может <быть измерен обнаружением того, что у меня есть подобные физические ощущения. Нетрудная штука - сфокусировать внимание на частях тела и ощущать их, но не само ли это фокусирование создает те эффекты, о которых говорят авторы? Как далеко нужно зайти в доставлении себе неприятных физических ощущений, чтобы почувствовать необходимость обратиться к врачу, либо стать ипохондриком? Мне кажется весьма подозрительной теория, согласно которой каждое покалывание в зажатой мышце связано с каким-то давно забытым переживанием>.- Этот человек продолжает настаивать на разделении <тела и <ума>. Для него ощущения - это <физические ощущения>, которые естественны для <частей тела>, и которые каждый может наблюдать. И сразу же за этим утверждается, что они обязаны своим существованием нашему предсказанию, что они будут обнаружены, .если на них обращать внимание, то

181

есть что они как бы внушаются. В этом пункте он конечно может сопротивляться <нашему влиянию>, потому что он отвергает нашу теорию, будто напряжения и зажимы имеют значение конфликтов, которые могут быть обнаружены и проработаны. Ему видится менее привлекательная альтернатива - попасть к врачу. Для чего? Чтобы восстановить невнимательность к <телу>? Чтобы <развнушить> то, что было <внушено>? Прописать аспирин вместо прежнего болеутолителя - невнимания? Чтобы врач предложил ему забыть это, или сказал, - как оно и есть на самом деле - что это <психосоматическое>?

Последнее предложение в приведенной цитате - пример того, как искажается аргумент ради того, чтобы его легче было опровергнуть. Мышца может болеть по множеству причин, включая обычную усталость, раздражение, или различные проблемы диеты. Но мы занимаемся здесь не такими случаями, а хроническими зажимами, которые человек - если он внимателен, - может замечать у себя вновь и вновь в отсутствие обычных объясняющих факторов. Именно они, если дать им развиваться и внимательно следить за происходящим, могут привести к воспоминанию ситуаций, где они были использованы как .средство подавления конфликта и потом <заучены>. Но такое воспоминание, даже когда Оно появляется, - случайный побочный продукт обнаружения и выражения составляющих конфликт напряжений.

<Поскольку у меня не было головной боли, мне пришлось использовать для эксперимента ссадину на голени>. - Хотя сосредоточение на актуально поврежденной части тела усиливает кровообращение и таким образом ускоряет заживление, - это не имеет отношения к целям данного эксперимента.

<Я не знаю, как оценить успешность эксперимента. Я двигался по всем направлениям, но не достиг ничего кроме ощущения, что я бесполезно теряю время>. - <...Эксперимент создал интересный блок. Если, ложась, я чувствую боль или зуд и сосредотачиваюсь на этом, она не выходит на передний план, а исчезает; другая точка в совершенно другой части тела зудом или покалыванием начинает отвлекать мое внимание>.

<Я ужасно устал от всего этого напыщенного вздора. Мне не досаждает ни одно из моих побуждений, и я полностью сознаю их все. У меня нет желания рвоты, нет желания впасть в ярость или покончить с собой. Я не сты-182

жусь ничего - абсолютно ничего - в себе. Мне не нужно бояться желания убивать людей. Я не боюсь кричать, и покричал бы громко и как следует, - но ради соседей не делаю этого. Я не отчуждаю свои импульсы по моральным соображениям. Без сомнения я - психопатическая личность. Я крал автомобили, принимал наркотики, жил с женщинами. Попробуйте доказать это!>

<Напряжения, которые я чувствую вокруг плеч, в шее, иногда в ногах, происходят от того, что я беспокоюсь и боюсь опоздать. Я чувствую себя как бы связанным изнутри, и это проявляется в тех частях

тела, которые я назвал>.

В следующем отчете можно видеть, что писавшая его студентка значительно продвинулась, но еще не вполне уверена в том, что следует выразить и как это сделать: <У меня вызывает большое сопротивление записывание моих актуальных чувств на бумаге. Должна сказать, что если раньше ваши утверждения казались мне очень запутанными, теперь они кажутся яснее и я сознаю, что это я путалась. До сих пор я избегала ответственности созна-вания, - и я до сих пор не примирилась с ней до конца Но я понимаю, что должна возвратить себе свои подавлявшиеся конфликты и либо попытаться жить с ними, либо разрешить их. Я снова вернулась к начальным экспериментам и теперь, когда сопротивление по отношению к ним уменьшилось, они кажутся легкими. Однако когда я попыталась делать последнее, меня охватило нервное возбуждение, которое началось, по-видимому, в ногах, и медленно растекалось по всем телу, так что я была готова разорвать себя на куски. Даже сейчас, когда я печатаю это, это снова начинается. Я колочу по клавишам, как будто агрессия и возбуждение, вызванные экспериментом, могут быть рассеяны стуком машинки. Внезапно я почувствовала боль в левой руке, кажется в кости. Вся нижняя часть моей левой руки задеревенела. Правая рука не затронута. Я пыталась вспомнить, когда началась нервная реакция царапанья. Я не могла удержаться на ду-маний о царапании, вместо этого я начала думать о плаче. Так что поговорю немного об этом. Я происхожу из семьи, в которой всякое проявление эмоций, особенно такого рода, встречало сильное неодобрение. Сейчас я в конфликте с родителями, и это вызывает во мне чувство вины, как будто доставляю им ненужные страдания. Я отказываюсь возвращаться домой. Там я чувствую себя

183

обеспеченной материально, но во всех остальных отношениях меня душит их полускрытая неприязнь к моим идеям и моему способу жизни. Я получила письмо от них, которое вызывает во мне желание расплакаться. Когда я получила и прочла его, и теперь когда я о нем вспоминаю, у меня появляется комок в горле, мышечный зажим за глазными яблоками и напряжения во всем теле. Это повторяется и сейчас, когда я пишу об этом. Но я не позволю себе роскоши плакать по этому поводу. Что меня удивляет, - это что я легко плачу по поводу фильма, книги, пьесы, произведения искусства, - но что касается моих личных дел, тут я себе этого не позволяю.

Теперь я сознаю, что внезапно почувствовала агрессивность, как будто я хочу сделать что-то жестокое, и то, как я стучу по машинке, отражает это чувство. Боль снова пришла в левую руку.

Что касается внутреннего думания, я сознаю, что <в моей голове> начинают кристаллизоваться разрозненные слова и фразы. Кажется, мои мысли касаются конфликта, компромисса, фасада, за которым я прячусь, разного для каждой компании, в которой я оказываюсь. В жизни каждый играет много ролей. Каждая из них - истинная, представляющая действительного человека? Сознавание, которое меня больше всего задело, - это величина и сила моих сопротивлений>.

У этой студентки, очевидно, <неоконченные дела> с родителями. Что, скажем, должен человек делать, если родители не принимают его таким, каков он есть? Как можно <заставить их понять>? Как должен жить человек - своей жизнью, которую он сам выбирает, или той, которую выбирают для и за него? Этой студентке предстоит открыть, что среди тех ролей, которые она играет, нет той, <которая представляет действительно ее>. Дело обстоит иначе: часть <действительно ее>, ее самости, вовлечена в каждую из ролей и находит в ней выражение. Задача в том, чтобы интегрировать их таким образом, чтобы вся самость собралась вместе и проживала свою жизнь последовательно и непрерывно. .

" Следующий отрывок не раскрывает содержания обнаруженного и развившегося конфликта, но интересен тем, .что здесь обретается частичная разрядка и последующая дифференциация примитивного, импульса: <Когда я старался сознавать свое тело, возникали определенные чувства; определенные люди вовлечены в потенциальное за-184

вершение возникших чувств; и неизбежно следует определенного рода смущение. Я действительно серьезно сердит на авторов, потому что в конце концов из всего это получилось нечто необщепринятое и шокирующее, без какого бы то ни было шанса на завершение. Произошло то, что я стал сознавать определенную функцию или желание, и также стал сознавать, что вопрос о его исполнении даже не стоит. Я понял, что желание было и раньше, потому что как только я лег на кровать, эта вещь внезапно возникла в

уме, сложившаяся, развитая во всех деталях. Сценарий был полным, от начала до конца. Не думаю, чтобы это выросло за короткое время эксперимента. Наверно, это скрыто присутствовало все время, но по крайней мере до сего времени я не сознавал этого. Это принесло мне лишь чувство активной злобы на себя и постоянной фрустрации. Этого не ослабишь, кусая подушку и вцепляясь в себя ногтями. Есть только один способ избавиться от этого: сделать это, -но я не могу! (В этом месте отчет был прерван, и возобновлен только через несколько дней.)

Перечтя предыдущую часть, я собирался разорвать все это и начать заново. Но потом решил оставить, потому что это имело весьма любопытные последствия. Внезапное сознавание причины телесного напряжения и обнаружение невыполнимой потребности сделали меня настоль-ко.сердитым, что я на некоторое время потерял представление о том, что я теперь считаю важным. Начав эксперимент еще раз через некоторое время, я намеренно постарался представить себе всю последовательность разыгранной мести, хотя я и знал, что в действительности это никогда не может произойти. Внезапно я обнаружил, что покраснел до корней волос, не потому, что это было запрещенное действие, а потому, что это было так глупо! Какой смешной способ <мести>. Я честно думаю, что если бы теперь мне и представилась возможность сделать то, что казалось невозможным, я бы не стал этого делать, просто потому что это .глупо и неэффективно. Есть другие, гораздо более адекватные пути справиться с ситуацией. И теперь многие из моих отношений и поз по отношению к <мистеру X> стали бессмысленными>.

В этом контексте важно, что примитивная ретроф-лектированная агрессия и действие, которое ею предотвращалось, не требуют для своего освобождения того, чтобы репрессируемое действие было выполнено буквально

относительно <Мистера X>. Будучи сознаваемой и разыгранной в фантазии, примитивная агрессия прошла дифференциацию и превратилась <в другие, более адекватные способы справиться с ситуацией>. Само вытеснение оставляло агрессию примитивной и не имеющей возможности разрядиться.

В следующем отрывке объектом сосредоточения был пищеварительный тракт: <В течение нескольких месяцев, фактически около года, я страдал диарреей, которая - поскольку для нее не было физических оснований, - была, по-видимому, психосоматической. Во время экспериментов на сознавание я сосредоточился на желудке, солнечном сплетении и окружающих мышцах, чтобы посмотреть, могу ли я сознавать напряжения в этом районе, и не она ли - причина болезни. Я нашел много здесь напряжений и провел много времени, изолируя и наблюдая их. После этого моя диаррея полностью исчезла. Прошло еще слишком мало времени, чтобы судить, окончательно ли это, поскольку я не изменял ни диету, ни жизненную ситуацию, но это кажется обнадеживающим>.

В качестве последнего примера приведем отчет студента, получившего эффекты, обычно требующие более продолжительной работы с этой техникой: <Я расслабился в постели, обретая <чувствование> тела. Через некоторое время я почувствовал полный контакт с ним, сначала с одной частью, потом с другой. Тогда я глубоко вдохнул и полностью выдохнул. Возбуждение разрасталось. Я почувствовал волну нарастания его, затем спад. Это повторялось несколько раз, и я понял, что я сдерживаю дыхание, не давая ему участиться. Тогда я начал намеренно пыхтеть, - и появилось возбуждение! Оно проходило через меня волнами. Как будто руки и ноги были перевязаны, в то время как невероятные удары электричества разряжались в меня. Мое тело пружинило вверх, туда и сюда, поворачиваясь и вращаясь силой течения - таз, плечи, спина, ноги, голова. Все во мне двигалось кругами и во всех направлениях. Мое тело горело; я действительно горел, мои руки и ноги как будто пылали. Пот лился с меня градом, слезы текли по лицу, дыхание стало судорожным, рот ловил воздух, я мычал: <О-о-о, о-о-о, о-о-о...> Не знаю, как долго это длилось, по крайней мере несколько минут. После того, как это кончилось (эта наиболее интенсивная часть), я посмотрел на руки - не обожжены ли они; я бы не удивился, если бы это было так. Мурашки

бегали у меня по телу еще около получаса, я чувствовал себя живЫм и сильным!

Есть место, на затылке, которое нужно было расслабить, прежде чем я смог почувствовать все

возбуждение. Работа над этим местом и диафрагмой привела к тому, что я мог пережить описанное. Расслабляя это место в затылке, я могу почувствовать мурашки, бегущие вверх и вниз по позвоночнику.

Слово <мягко>, дважды появляющиеся в инструкции, было для меня очень важным в выполнении эксперимента.

Не знаю, что будет за следующим поворотом на пути этих экспериментов, но чертовски интересно это выяснить. До сих пор это похоже на <медовый месяц>, о котором вы писали. Может быть, наследующем эксперименте это кончится, но я буду продолжать пытаться>.

Эксперимент 14: Выполнение обращенного действия

Это третий и последний эксперимент по ретроф-лексии; два предыдущих были подготовкой к нему. В них вы, обнаружив и исследовав на мышечном уровне определенную ретрофлектированную деятельность,. обращали ее только в фантазии или воображении. Но решающим, разумеется, является обращение в открытом действии, направленном вовне, в среде, потому что только таким образом ваш <внутренний конфликт> может быть вновь переведен в стремление получить то, что вам нужно в контракте с людьми и объектами <внешнего мира>.

Вы не были бы готовы к этому, - если бы, сосредотачиваясь на мышечных <клинчах>, вы не сумели до некоторой степени освободить и дифференцировать их составные части. Если же предполагать, что это уже достигнуто, то следующим шагом должна быть работа, состоящая в попытках открытого обращения ретрофлекти-рованной деятельности. Предположим, например, что вы душили себя, чтобы удержать выкрик, и что теперь, наконец, вы можете почувствовать в горле импульс крика, а в пальцах - импульс <удушить>. Мы имеем ввиду сказанное буквально, а не как фигуры речи, как бы странно это ни звучало для вас, если вы еще не обнаружили в себе такой или подобный конфликт. Если вы чувствуете что-то в этом роде, что вы делаете с этим?

Разумеется, вряд ' ли уместно подбежать к кому-нибудь, и, крича во весь голос, броситься его душить. Части конфликта имеют такое значение - желание кричать и желание душить, - но они примитивны и недифференцированы, и именно их статический клинч в вашей мускулатуре держит их в таком состоянии. Попробуйте теперь дать некоторое явное выражение обеим сторонам, найдя способ, который покажется вам относительно безопасным; пусть вас не останавливает кажущаяся <глупость> таких действий. Вы можете душить подушку; впейтесь в нее пальцами, как будто это глотка! Трясите ее, как английский дог трясет крысу. Будьте к ней безжалостны! В то время как вы это делаете, - безжалостно вышибаете жизнь из своего врага, - вы рано или поздно обнаружите, что вы исторгаете какие-то звуки - ворчите, рычите, говорите, кричите. Эта часть появится скорее, если вы можете выполнять этот эксперимент там, где вас никто не слышит; но когда вы войдете в него полностью, вы, может быть, перестанете заботиться о том, что думают соседи.

Перед этим вы, может быть, чувствовали, что вы хотите душить, давить, сжимать, - Но <не могли бы, даже если бы попытались>. Мышечные зажимы, удерживающие соответствующие деятельности в слиянии, могут быть настолько тонкими, что даже при наилучшем сосредоточении они не освобождаются в своих последних деталях. Может быть различные попытки выразить импульс, поначалу будут выглядеть искусственными, мертвыми, нарочито-притворными. Однако если вы настойчиво продолжаете искать варианты, позволяете себе следовать возникающим линиям действия, каким бы абсурдом, гри-масничаньем, позерством это ни казалось, возможно произвольность в какой-то момент уступит место спонтанности; вы почувствуете сильное возбуждение, и поведение станет подлинным выражением того, что ранее было заблокировано. В этот момент то, что ранее было невозможным, парадоксальным образом станет возможным и будет сделано.

Просто физическое исполнение того, что вы сознаете как желаемое, - будь то крик, нанесение удара, душение, сжимание и т.п.,- будет бесполезным, если оно не будет сопровождаться растущим сознаванием значения этого

акта, узнаванием его особой роли в вашей межличностной ситуации: на кого или кому вы хотите кричать, кого или что вы хотите ударить; и, кроме того, необходимо ощущение выполнения, чувство что именно вы делаете это и отвечаете за это. Иначе действие оказывается пустым блефом, простым <форсированием>. Если вы будете принуждать себя делать что-то, на том основании, что <предполагается>, что вы это будете делать, чтобы выполнить эксперимент, вы будете надрывать глотку, напрягать мышцы, разрушать себя новыми фальшивыми возбуждениями, но не приблизитесь к желаемой интеграции.

Концепция органического единства функционирующих вместе тела, чувствования и среды, может получить здесь драматическое подтверждение. Если ваша ориентация, ваше чувствование, и ваши явные действия совместно протекают спонтанно и в правильном ритме, вы неожиданно обнаружите, что можете понимать, чувствовать и действовать с новым самосознаванием и новой ясностью; вы спонтанно восстановите забытое воспоминание, поймете свои истинные намерения в каких-то отношениях в настоящем, ясно увидите, что нужно делать дальше, и т. д. Это указывает на важность параллельного развития всех факторов, над которыми мы работали в ' предыдущих экспериментах: фантазии, анализа межличностной ситуации, внимания к эмоциям и пр. Не расслабляйтесь преждевременно, чтобы не упустить какой-либо из факторов; не принуждайте себя и не навязывайте себе предварительных решений, - допустите спонтанное развитие.

Когда найдено явное выражение, это обычно дает высвобождение сдерживавшейся энергии. Например, кажущаяся летаргия депрессии, будучи разблокированной, может заместиться тем, что скрывалось и сдерживалось: гневом или клоническими движениями рыдания. Если страхи или социальное давление столь велики, что такое выражение не может пробиться, их заменяют миниатюрные и совершенно неадекватные движения <в уме> например, что-то вроде неслышного поскуливания. Действительные движения, которые могли бы разрядить энергию, сплелись в клинч с контролирующими напряжениями в диафрагме, глотке и голове. Поскольку единственный способ освободить энергию - это выразить ее, и поскольку контролирующее <я> не собирается давать это-189

му определенному импульсу найти подходящее выражение, клинч не изменяется. Поскольку он не изменяется, он перестает привлекать внимание и становится <забытым> - изолированным, несознаваемым в организме конфликтом. Если сжатые мышцы порождают психосоматические боли, <я> не понимает и не принимает это как последствие безжалостного самоконтроля, а считает их навязанными <извне>, а себя - жертвой. Энергия в .организме не может протекать свободно.

Если вы сосредоточитесь на головной боли и будете следить за ее развитием, вы рано или поздно начнете сознавать, что она создается сжатием мышц головы. Далее вы можете обнаружить, что вы печальны, фактически, что вам очень хочется заплакать. Если вы находитесь в этот момент среди людей, вы, по-видимому не сможете освободить мышцы и дать себе волю. Чтобы облегчить задачу, постарайтесь уединиться. Даже в уединении мужчине может быть трудно расплакаться, если он воспитан на фикциях вроде <большие мальчики не плачут> (дальнейшие эксперименты на проекцию и интроекцию помогут вам преодолеть эти антибиологические предрассудки).

Если вы обнаруживаете импульс сделать что-то, что не может найти выражения в прямой форме, старайтесь прежде всего не обращать это против себя; обратите это на любой удобный объект. Не душите снова себя, попробуйте душить подушку, позволяя в это время развиться фантазии относительно того, кого вы действительно хотите задушить. Стискивайте апельсин вместо сжимания собственных глазных яблок. Дайте пинка вашему портфелю. Ударьте кулаком диван. Пусть ваша голова мотается из стороны в сторону, дайте себе прокричать <нет!>. Сначала вы будете проделывать все это весьма неуклюже, но через некоторое время, когда вы убедитесь, что это не так уж глупо, что это действительно первые безопасные подходы к тому, что позже вы сможете делать менее примитивно, - вы дадите себе выразить с полной эмоциональной силой все пинки, удары и крики детской ярости. Вопреки принятым условностям, это нормальный, здоровый способ экстериоризации организмом фрустрированной агрессии.

Часто симптомы спрятаны гораздо глубже, чем мы до сих пор обсуждали. Если боль от определенного конфликта была слишком сильной, невыносимой, ее окру-190

жение может быть десенситизировано, то есть лишено чувствительности; так появляются <слепые пятна>. В этом случае, концентрируясь на теле, вы будете находить не боли и покалывания, а места

смутного чувствования, нечувствительности, пустоты. Если так, сосредотачивайтесь на них до тех пор, пока вы не будете сознавать их как вуаль, или покрывало, которое можно снять, или туман, который можно развеять.

Теоретически мужская и женская сексуальная фригидность являются просто такого рода <слепыми пятнами>, и могут быть излечиваемы соответствующим сосредоточением. Практически, однако, большинство случаев такого рода связаны с очень сложными сопротивлениями. Основная мышечная блокировка, ведущая к фригидности - зажатость тазовой области, в особенности в пояснице и в паху. Это часто связано с неправильной мастурбацией. Поскольку же мастурбация является сексуальной ретрофлексией, - нормальной или невротической в зависимости от контекста, - рассмотрим ее вкратце.

До предыдущего поколения мастурбация считалась чем-то крайне порочным и вредным. Сейчас она во многих кругах одобряется, даже поощряется <прогрессивными родителями>, - часто не без большого смущения. И то и другое, и порицание и поощрение - это упрощения. Здорова или вредна мастурбация - зависит от импульса, который она выражает, от состояния, в котором она. осуществляется, от отношения к этому, и от того, как это делается.

Часто говорится, что вред, приносимый мастурбацией, связан с чувством вины и угрызениями совести. Это верно; если бы не было этих чувств, мастурбация была бы безвредной. Но как раз в этом пункте возникает основное непонимание. Вина связана не столько с самим актом, сколько с сопровождающими его фантазиями - вроде, например, садизма, самовосхваления, и пр. Поскольку нормальная здоровая мастурбация как замена полового. акта, выражает направленную вовне потребность, здоровой фантазией может быть половой акт с соответствующим партнером. Если же мастурбация вызывает чувство вины, необходимо заметить, какая фантазия его вызывает, и разбираться с ней независимо от полового акта.

Вторая опасность мастурбации состоит в отсутствии

191

мышечной деятельности тазовой области. Руки становятся активным, агрессивным партнером в акте, половые органы просто насилуются. Мужчина, лежащий на спине, питает пассивно-женскую фантазию. Или, в отсутствии спонтанно развивающегося, сексуального возбуждения, ситуация превращается в борьбу, в стремление к победе - руки стремятся к насилию, а гениталии сопротивляются и .отвергают насилующего. В то же время таз не движется оргастическими волнами и порывами; он обездвижен, зажат и ригиден. В итоге не возникает удовлетворяющего оргазма, искусственно стимулированное возбуж-дение' неадекватно разряжается, и остается усталость и потребность в новых попытках.

Кроме того, .мастурбация часто является попыткой прожить и проявить напряжения, по существу не сексуальные - например несексуальное одиночество, депрессию, раздражение или тревожность. Или, с другой стороны, иногда это может быть несексуальным выражением неповиновения и бунта.

В здоровой мастурбации, как и в здоровом половом акте, ведущая роль принадлежит тазовой области, что выражает подлинную сексуальную потребность. Если поясница ригидно зажата или если ноги вытянуты столбами, оргастические движения невозможны. Чтобы половой акт давал удовлетворение, человек должен отдаться своему чувствованию. Если он в этот момент думает, уделяет внимание посторонним фантазиям вместо чувствования партнера и переживания собственного удовлетворения, - нельзя надеяться на глубокую разрядку возникшего сексуального напряжения.

Вернемся, однако, к более общей проблеме систематического обращения ретрофлексий. Сосредотачиваясь на мышечных зажимах или на зонах нечувствительности и следя за развитием ощущения,- вы высвобождаете некоторое количество энергии, которая ранее была связана и недоступна. Но через некоторое время вы обнаружите, что не можете двигаться дальше, не обратив внимания на функциональные отношения между более крупными частями тела. Чтобы могла быть достигнута реинтеграция, нужно восстановить ощущение контакта между частями тела. Эти части, разумеется, не отделены друг от друга, они вместе с вами идут по улице. Но необходимо изучить и живо прочувствовать структурную и функциональную связь верхней и нижней части тела, туловища и головы,

192

туловища и ног, правой и левой половины. Занимаясь этим, вы будете поражаться, насколько очевидны и вместе с тем новы обнаруживаемые отношения. Вы, например, поймете на собственном опыте что означает фрейдовское выражение <ложное перемещение выше>, когда, скажем, вытесняемые сексуальные или анальные функции появляются - на неадекватной, замещающей основе - в речи и мысли; или, наоборот оральные блоки повторяются в анальных зажимах. В этом нет ничего таинственного, поскольку система работает как одно целое, и если что-то происходит с одной подсистемой, например, кишечным трактом, другие функции приспосабливаются так, чтобы компенсировать или по меньшей мере продолжать поддерживать функционирование, - хотя бы и менее эффективное, - всего целого. '

Детали взаимоотношений между частями тела различны у различных людей. Теперь вы уже должны уметь обнаруживать и прорабатывать особые черты своего собственного функционирования, так что 'здесь мы ограничимся лишь несколькими замечаниями относительно равновесия и отношений между левым и правым.

Если мышечные действия ретрофлектируются, поза неизбежно деформируется во всех направлениях. Например, если вы ригидно удерживаете свой таз, то лишаетесь гибкой основы для движений верхней части туловища, рук, головы. Попытки восстановить правильность позы и добиться изящества с помощью <упражнений> окажутся бесполезными, если только они не будут способствовать освобождению этой ригидности. Когда родители пристают к детям с требованиями <стоять прямо>, <отводить плечи назад>, или <выше держать голову>, это может только ухудшить положение. <Плохая> поза чувствуется как <правильная> и будет поддерживаться до тех пор, пока определенные части тела захвачены как в тиски и не имеют возможности спонтанно двигаться. Для того, чтобы поза была правильной, голова, не ограничиваемая напряженными мышцами шеи, должна свободно уравновешиваться на туловище. Верхняя часть туловища, без выпяченной груди или втянутой спины, должна легко держаться на тазовой области. Эти сегменты тела можно сравнить с тремя пирамидами, каждая из которых стоит на своей вершине и легко движется на этой точке опоры в любом направлении.

193

Конфликт между головой и туловищем часто находит свое выражение в виде борьбы между правой и левой рукой. Когда, например, голова моральна и <права>, человек становится <твердошеим> - боящимся потерять свое ненадежное равновесие. В этом случае шея служит не мостом между головой и туловищем, а барьером, в буквальном смысле мышечной <бутылочной шейкой>, между <верхними> и <нижними> функциями человека. Плечи, боящиеся развернуться и работать или бороться, держатся сжатыми. Нижняя часть тела всегда <под контролем>. Кооперация между правой и левой сторонами отсутствует. Одна рука стремится подавить деятельность другой, то же происходит с ногами. При сидении равновесие неустойчиво: верхняя часть давит на ягодицы, как свинец.

Сосредоточиваясь на различиях между левой и правой сторонами, вы можете в значительной степени восстановить тонкие моменты равновесия, необходимые для хорошей позы и правильного передвижения. Лягте на спину на пол. Прочувствуйте сначала выемку, в пояснице и дугу в шее. Хотя ни того ни другого не было бы, если бы ваша лежачая поза была правильной, не старайтесь расслабиться или насильно заставить позвоночник распрямиться. Поднимите колени и слегка раздвиньте их, опираясь подошвами о пол. Это уменьшит напряжение в позвоночнике, но вы все еще можете почувствовать жесткость спины, и тянущее ощущение в ногах. Допустите спонтанно возникающие изменение положения, делающие позу более удобной. Теперь сравнивайте каждую анатомическую часть правой стороны с левой. Вы найдете много различий в том, что должно было бы быть билатеральной симметрией. Ощущение, что вы лежите <совершенно криво>, выражает, хотя и в несколько преувеличенном виде, то, что на самом деле имеет место. Следуя внутренним зажимам и давлению в организме, по мере того, как вы их замечаете, слегка меняйте позу - очень, очень медленно, без резких движений. Сравнивайте левый и правый глаз, плечи, ноги, руки и т.д. ..

Во все время этой работы держите колени несколько раздвинутыми, руки свободными и неперекрещенными Отметьте тенденцию соединить их, если она возникнет Посмотрите, что это может означать. Вы хотите защитить ваши гениталии? Вы чувствуете себя слишком открытым и беззащитным перед миром, когда mat

лежите? Что может напасть на вас? Или вы хотите свя зать себя из страха, что иначе вы распадетесь на куски? Не являются ли различия между правой и левой руками выражением желания одной рукой ухватиться за кого-то, а другой - оттолкнуть его? Пойти куда-то и не пойти в одно и то же время ? Когда вы пытаетесь устроиться поудобнее, как вы это делаете? Вы извиваетесь? Ежитесь? Переползаете? Не чувствуете ли вы себя в ловушке?

Важная связь и важные различия существуют между передней и задней частями тела. Например, возможно, что в то время, когда вы делаете вид, что смотрите перед собой, на самом деле вас постоянно интересует то, что сзади вас, так что вы никогда не видите, где находитесь. Какой неизвестной вещи вы ждете сзади ? Или вы надеетесь, что нечто возьмет вас приступом? Если вы склонны спотыкаться и легко падать, сосредоточение на различиях между передней и задней частью может оказаться очень полезным.

Давая развиваться мышечным ощущениям, вы можете временами почувствовать смутное, но сильное желание проделать определенное движение. Это может быть, например, какое-то потягивание или вытягивание. Попробуйте последовать этому импульсу. Если чувство усилится, протяните руку полностью, и как естественное продолжение этого жеста -все тело. К чему вы устремились? К матери? К отсутствующей возлюбленной? Не переходит ли в какой-то момент протягивание руки в отталкивание? Если так - оттолкните. Оттолкнитесь от чего-то твердого как стена. Делайте это с силой, соответствующей вашему чувству.

Или, предположим, ваши губы сжимаются, и ваша голова клонится на сторону. Дайте вашей голове двигаться из стороны в сторону и скажите <нет!> Можете вы сказать это твердо и громко? Или ваш голос дрожит и прерывается? Вы просите? Оправдываетесь? Или, прямо наоборот, ваш отказ вырастает в общее чувство неповиновения и бунта, с ударами, пинками и криками? Что это значит?

В выполнении этих подражательных движений ничего нельзя достичь насильно. Это превращается в актерство и сбивает вас со следа. Ваше понимание того, что хочет быть выраженным,- должно расти из исследования и развития ваших чувств .в их собственном значении для вас. Если движения правильны и происходят в правильном ритме и в

правильное время, они кристаллизуют ваши чувства и про яСнят значение ваших межличностных отношений.

Приводя реакции на этот эксперимент, начнем, как всегда с наиболее антагонистических. <Я человек привычки и я доволен Теми позами, которые у меня есть. Я не собираюсь лежать на полу или вертеться по полу. Я не протягиваю рук к отсутствующей матери или возлюбленной, я ничего не отталкиваю и не пинаю, не кричу <Нет>.

<У меня нет агрессивных импульсов. Когда я был моложе, я был темпераментнее, агрессивнее, более уверен в .своей правоте. Мне стоило большой борьбы научиться контролировать эти вещи за последние десять лет, но я сделал это! Не то, чтобы я контролировал свою вспыльчивость; правда состоит в том, что у меня больше нет никакой вспыльчивости. Я надеялся научиться в этих экспериментах уверенности в себе, а не приглашения снова развить мою вспыльчивость, и мои надежды совершенно не оправдались. Вот в чем моя проблема! Где эксперименты, которые имеют к этому отношение?>

<Когда я сознаю желание почесать какое-то место - я делаю это. Если мне неудобно, я меняю положение. Я не стану счастливее или приспособленнее, если буду ходить и спрашивать, чувствую ли я что-либо>.

<Откровенное обсуждение полового акта и мастурбации шокирует меня. Рискуя показаться пуританкой (хотя я не такова), могу сказать, что этот шок заставил меня отказаться от всего этого упражнения>.

<Все предположения в этом эксперименте смешны. Я не боюсь ничего у себя за спиной! Прочтя все

это, я начал размышлять об авторах и чем больше я размышлял, тем больше мне начинает казаться, что единственное, чему я учусь в этих экспериментах - это опыт печатания на машинке>.

Приведем теперь отрывки из отчетов тех, кто получил более позитивные результаты. <Когда я вдыхаю, живот движется, по-видимому, естественно, но челюсти сильно сжаты, так же как и горло и остальная часть лица. Я ощущаю это как сдерживаемый крик. У меня был случай убедиться в этом, когда отец задавал мне головомойку, а я понимал, что прав я, а не он. Я пережил то же душащее чувство, но не мог дать ему проявиться. Я полагал, что не должен обижать отца. Между тем я знаю, что делают.

196

мрачно и уныло слоняясь после столкновения. Я собираюсь в следующий раз избавить себя от этой боли и его от моей хандры, высказав то, что я думаю>.

<Однажды на прошлой неделе я пришел домой с вечеринки со страшной головной болью. Вместо аспирина я попытался, как вы советовали, принять ответственность за боль. Я долго лежал, стараясь прочувствовать мой лоб изнутри. Постепенно я почувствовал, что боль, которая казалась разлитой, в действительности центрируется в двух разных точках, за каждым глазом. Затем стало совершенно ясно, что это не просто боль, а определенно мышечная боль. Я некоторое время сосредотачивался на мышцах вокруг глаз, не пытаясь расслабить их, и вдруг, без всякого усилия с моей стороны, они сами расслабились, и боль исчезла! Это было замечательное чувство облегчения и, естественно, я почти сразу же заснул. Только на следующее утро я задумался, каково же значение боли, но к этому времени, как я понял, было поздно пытаться сознавать это>.

<Первое напряжение, которое я почувствовал, - напряжение диафрагмы, и в состоянии повышенного созна-вания я почувствовал слабый импульс рвоты. Когда соз-навание еще усилилось, я почувствовал несколько конвульсивных рвотных движений в районе диафрагмы, но они были не слишком сильными и скоро прекратились, так что вся область казалась расслабленной. Во все время тошноты (хотя это не было тошнотой в обычном смысле) я старался дать проявиться своим чувствам, и почти спонтанно я вдруг почувствовал, что мои руки сжаты. Так же легко пришли сильные движения головы из стороны в сторону, как при отрицании, и прежде чем я осознал это, я уже произносил слово <нет> громко и эмоционально. Я проделывал этот эксперимент вплоть до душения подушки, и как раз когда я это делал, я увидел несколько визуальных образов, которые были очень интересны и многое мне открыли. Мне не кажется, что их нужно здесь описывать, поскольку они имели весьма личный, интимный характер. Напряжения диафрагмы я теперь не чувствую, и надеюсь, что они больше не вернутся>.

<Однажды дома никого не было и некоторое время не должно было быть, так что я решил выполнять эксперимент в большой комнате, где отодвинув стол, я мог иметь достаточно место для движения. Сначала я растянулся на полу одетым. Это мне мешало. Впервые я мог полностью

197

отдаться мышечному эксперименту и знал, что мне никто не помешает, так что я подстелил одеяло на пол, задернул занавески и разделся. Чувствования тела удавалось мне лучше, чем когда то ни было. Я был возбужден, мое дыхание учащалось. Я сосредоточился на нем, пока оно, оставаясь все же довольно частым, замедлилось настолько, " о могло быть глубоким. Я пытался вербализовать различные чувства,^- трепет в груди, плечах, предплечьях; в то время как я работал над этими ощущениями, я почувствовал, что у меня начинается эрекция. Непроизвольно я постарался остановить ее, и тут же почувствовал боль в спине. Это было очень интересно, потому что эту боль я давно знал, и теперь я начал понимать, в чем дело. ... Мой позвоночник был очень напряжен. Ни поясница, ни шея не касались пола. Подняв ноги, я почувствовал себя как-то неудобно. Основание позвоночника давило на пол, это было усилие к тому, чтобы выпрямить и опустить ноги. Ноги чувствовали напряжение. Когда я начал сравнивать стороны тела, я нашел, что правая сторона более расслаблена, чем левая. Правое плечо было несколько приподнято, и большая часть веса приходилась на левое плечо и левую ягодицу. Я ясно чувствовал, что тазовая дуга поднята. Пока я просматривал различные мышечные группы, я вдруг почувствовал страшное желание выпрямиться. Я поднял руки и расправил плечевые мышцы. Затем я спонтанно встал на <мостик>, как делают борцы, подняв все тело и поддерживая себя только на ногах и шее. Когда я снова лег, я почувствовал себя релаксированным

и странно освобожденным. Позвоночник не был так напряжен, поясница была ближе к полу, хотя шея и спина все же поддерживались высоко. ... Хотя значение всего этого не стало для меня ясным, оно начинает выявляться, и в целом я чувствую себя не столь запутанным, как раньше>.

<Когда я лежала на кровати и выполняла этот эксперимент, я стала сознавать, что стыжусь своих гениталий. Мне захотелось встать и прикрыться, но я продолжала лежать и ждать, что будет происходить. Желание прикрыться рукой стало очень сильным, и я вспомнила, что мама говорила мне: <Хорошие девочки никогда не показывают себя>. Я выросла в семье, где очень большое значение придавалось моральной добродетели. Эмоции, в особенности связанные с сексуальностью, подавлялись строгими внушениями и предупреждениями. Выполняя

198

этот эксперимент, я почувствовала свои естественные желания, но в то же время и страхи и предупреждения, внушенные мне в детстве. Я поняла, что мне предстоит большая работа по переоценке ценностей, прежде чем я приду в согласие с собой. В моей жизни много незаконченных дел, но мне становится все яснее, как делать эту работу, и мне кажется, что хорошее начало уже положено>.

<Когда я приступал к этому эксперименту, мне казалось, что до некоторой степени я уже понимаю, в чем дело; но я был изумлен, увидев, как противоположные силы действуют на тело. До недавнего времени я был неспособен испытывать гнев, независимо от обстоятельств. Вместо этого я чувствовал себя задетым, начинал нервничать, и позже у меня голова раскалывалась от боли. Лежа на полу с поднятыми коленями, я начал сознавать, что моя правая рука вяло лежит рядом с телом, а левая скрючилась в сторону со стиснутым кулаком. Для меня правая сторона представляет мои кроткие, неагрессивные тенденции, а левая - агрессивные. Меня удивило, но совсем не обрадовало, что как бы ни отстранять агрессию, она все равно выходит на поверхность в другой форме. Я иногда бываю очень саркастическим, но часто лишаю себя даже этой более или менее тонкой формы нападения. Мне кажется, что когда я отказался и от этого, я стал неспособен сознавать гнев. Это сознавание вернулось ко мне во время экспериментов, но я еще почти совсем не умею проявлять его. Мне кажется как-то жестоко и несправедливо нападать 'на кого-то, какова бы ни ни была причина. Я знаю, однако, что в действительности я хочу это делать, и в определенных ситуациях это не только оправданно, но и необходимо. Я делаю некоторые успехи в этом отношении, но вижу в себе огромное количество ретрофлексии, которую надо обратить, и стараюсь примириться с тем, что это потребует много времени и работы>.

<Я отправился в свой театр теней и дал различным людям появляться в моей фантазии. В конце концов появился м-р X. В этот момент я перестал наносить удары кулаком воображаемому противнику и дал волю правой ноге. Тут же я почувствовал судорогу в голени. Это очень удивило меня, - не столько судорога, сколько мысль о том, чтобы ударить кого-то. Я всегда ненавидел подобные действия, и считал невозможным для себя даже помыслить такое. А тут я пытался заехать мру X в лицо! Пос-199

кольку эксперимент на этом прервался, судорога прекратилась. Однако сейчас, когда я печатаю это, я чувствую, как опять появляется напряжение в ноге. Теперь я задаю себе вопрос, можно ли это считать примером ретроф-лектированного поведения. Значит ли это, что я пинал все эти годы себя самого, хотя хотел пнуть кого-нибудь другого? Пока я не знаю, как ответить на этот вопрос, но я собираюсь вернуться к этому исследованию>.

Следующий отчет мы цитируем относительно полно, поскольку в нем уделяется много внимания тонким деталям: <Со временем я почувствовал, что могу выполнять двигательно-мышечные эксперименты в течение все более и более длительного времени, а также что я обретаю все более быстрое и полное сознавание внутренних действий и напряжений с каждой попыткой. Когда я попробовал это в первый раз, в течение некоторого времени я не имел никакого результата. Затем я начал сознавать свое сердцебиение, затем его результаты - циркуляцию в конечностях и пульсацию в кровяных сосудах. На этом я потерял гештальт и уснул.

Второй эксперимент начинался неудачно. Внезапно я сознал, что занимаюсь интроспекцией - то есть <уставился> внутрь себя в попытке добиться каких-то результатов. Как только я прекратил это, результат появился мгновенно. Я не делал заметок, во время эксперимента, так что не могу сообщить обо всех моих

ощущениях. Могу только сказать, вспоминая то, что удается вспомнить, что ощущений было много, и они приходили так быстро, что я бы 'не мог рассказывать о них, не вмешиваясь в протекание сознавания. Сначала я снова почувствовал Ту же циркуляцию, что и в первый раз. В этот раз, однако, мне удалось поддерживать гештальт, и я скоро был вознагражден за это определенным двигательно-мышечным сознаванием. Тут были разного рода покалывания, <электрические течения>, и особенно маленькие внутренние <скачки> в конечностях. Кажется, тревоги почти или даже совсем не было, разве что какое-то слишком сильное стремление, которое я сознаю как часть навязчивой жажды преждевременного успеха. В какой-то момент я чуть было не заснул опять, но восстановив фигуру/фон я обрел приятное чувство преодоления этого сопротивления соз-наванию.

Затем я почувствовал сильную боль в мышцах живота, как будто кто-то ударил меня в солнечное сплетение.

200

Однако когда я попытался сосредоточиться на ней, она исчезла. Затем я почувствовал сильную боль в верхней части руки. Эта боль осталась, когда я на ней сосредоточился, и даже усиливалась в течение пяти минут. Она немного сдвигалась и то усиливалась, то ослаблялась. Я попробовал свободные ассоциации с моей жизненной ситуацией, чтобы посмотреть, связано ли что-нибудь с этой болью^Я честно не помню, как двигалась моя мысль в это время, но что-то вышло на поверхность, что заставило боль взорваться маленьким внутренним грибком-бомбой. Я могу описать это чувствование как что-то вроде оргазма в области руки. Это чувство вырастало до почти невыносимого напряжения,' затем ослабело без разрешения, оставив во мне такое чувство, как будто ожидаемый оргазм не состоялся. Тем не менее, когда я прекратил эксперимент, я чувствовал себя хорошо, в отличие от типичного последействия неполного оргазма. У меня, однако, было такое чувство, будто что-то ужасное чуть было не случилось. Я должен также сказать, что пока я печатал этот отчет, спонтанно вернулось более подробное воспоминание об эксперименте, чем я мог себе представить, и внезапно я почувствовал ту же боль в том же месте руки. Она есть и сейчас. Это интересует, но и тревожит меня.

В этом месте я прервал писание отчета, чтобы сосредоточиться на вернувшейся боли в руке. Внутреннее соз-навание пришло сразу, и боль осталась. Внезапно я вытянулся всем телом и начал дрожать от страха (буквально), эта эмоция удивила меня и вызвала отвращение. Вытянувшись, я почувствовал, что хочу протянуть к кому-то руки - к матери. Одновременно мне вспомнился случай, когда я делал именно это. Мне было тогда четыре года. Я путешествовал с родителями, и мне очень сильно не понравился распорядитель гостиницы. Я делал что-то, что было мне запрещено, и мама сказала, что если я не буду вести себя как следует, она уйдет и оставит меня с этим распорядителем, который в этот момент был здесь.

Я заплакал и побежал к матери, вытянув руки. Она утешила меня, и стада уверять, что она шутит, а распорядитель смеялся надо мной и называл меня <маменькиным сыночком>. Все это может быть выдумкой, и я не удивлюсь вашему скепсису. Я сам отношусь к этому скептически. Однако, насколько я только могу вспомнить, я не думал об этом эпизоде ни разу с тех пор, как

201

он случился, а сейчас я помню его так ясно, как будто эк было вчера. Боль в руке все еще остается, но она стала менее острой и распространилась на большую площадь.

В следующем эксперименте на мышечные напряжения сознавание пришло несколько более медленно, чем в прошлый раз, возможно из-за тревоги, которая возникла в результате предыдущего эксперимента. Потребовалось около 15 минут, чтобы сформировалось сильное сознавание, на этот раз это было в районе лица. Сначала я заметил тенденцию мускулов в углу рта слегка подниматься вверх, что показалось мне попыткой улыбки. Прошло около десяти минут, пока я понял, что это подергивание вверх было не улыбкой, а частью движения лица в приступе плача. Поняв это, я начал плакать. Я не позволял себе этого с раннего детства. Смущение собственным поведением помешало в этот момент дальнейшему развитию. Я не мог связать мое действие с чем-либо в моей жизненной ситуации, кроме, может быть, смерти матери два года назад; тогда я не мог плакать, хотя хотел. Я однако стал сознавать, что давление моей нижней губы на верхнюю и напряжения на лбу, о которых я говорил ранее, осуществляли блокирование плача. После

эксперимента я чувствовал себя хорошо и был очень доволен, что мне стало доступным внешнее выражением плача>.

VII. ИНТРОЕКЦИЯ Эксперимент 15: Интроецирование и еда

В работе с интроекцией мы будем использовать ту же Технику сосредоточения и развития, которая применялась к ретрофлексии, но с одним существенным различием в процедуре. В ретрофлексии как ретрофлектирующее действие, так и контролируемое поведение являются составными частями личности, и прежде всего нужно принять обе части и отождествиться с ними, а потом прийти к новой интеграции, в которой обе части найдут внешнее выражение. Интроект же, это материал - способ поведения, чувствования, оценки, - который вы приняли в свою систему поведения, но не ассимилировали таким образом, чтобы оно действительно стало частью вашего организма. Вы приняли это в себя насильно, посредством

202

насильственной (а следовательно - ложной) идентификации, так что хотя теперь вы будете сопротивляться изъятию этого, как будто это нечто вам дорогое, - но в действительности это чужеродное тело.

Человек, - и как организм, и как личность, - растет, ассимилируя новый материал. Сравнение обретения привычек, отношений, верований и идеалов с процессом принятия физической пищи в организм может показаться поначалу просто грубой аналогией, но чем больше мы всматриваемся в детали каждого из этих процессов, тем больше понимаем их функциональное сходство.

Физическая пища, когда она соответствующим образом переварена и ассимилирована, становится частью организма; однако пища, которая <ложится камнем на желудок> - это интроект. Вы сознаете, чувствуете это, и хотите освободиться от нее. Если вы это делаете, вы выбрасываете ее из своей <системы>. Предположим, однако, что вы подавляете свой дискомфорт, тошноту и желание изрыгнуть пищу. Тогда вы <держите ее внутри>, и либо в конце концов вам удается, хоть и не без боли, переварить ее, либо она начинает вас отравлять.

Если это нефизическая пища, а понятия, <факты> или нормы поведения, - дело обстоит так же. Теория, которой вы овладели, <переварена> в деталях, так что вы сделали ее своей, и вы можете пользоваться ею гибко и эффективно, потому что она стала вашей <второй натурой>. Но <урок>, который вы проглотили целиком, без понимания, доверяя, скажем, <авторитетам>, и применяете теперь <как будто> это ваше - это интроект. Хотя вы подавили первоначальное замешательство, когда это насильно в вас впихивалось, вы не можете реально пользоваться этим знанием, потому что оно не стало вашим; в той мере, в какой вы загрузили свою личность проглоченными кусками того и сего, вы ослабили способность думать и действовать <от себя>, по своему.

В своем пункте мы расходимся с Фрейдом. Он считал, что интроецирование, моделей, с помощью которых формируется личность ребенка, - это нормальная и здоровая психическая деятельность, в особенности если это подражание любимым родителям. Но при этом он, очевидно, не различал интроекцию и ассимиляцию. То, что ассимилируется, не берется как целое, а полностью разрушается (деструктирируется), трансформируется и принимается избирательно, в меру потребности организма. То,

203

что ребенок получает от любимых родителей, он ассимилирует, потому что это ему подходит, это соответствует его нуждам и потребностям его роста. Ненавидимые родители должны интроецироваться, приниматься как целое, хотя они противоречат потребностям организма. При этом действительные потребности ребенка не удовлетворяется, а бунт и отвращение подавляются. <Я>, состоящее из интроектов, не функционирует спонтанно, оно состоит из понятий о себе - обязанностей, норм, представлений о <человеческой природе>, навязанных извне.

Если вы поняли необходимость агрессивного, деструктивного и реконструктивного отношения к любому опыту для того, чтобы он действительно стал вашим опытом, вы можете понять и ранее

упоминавшуюся оценку агрессии и перестанете бездумно отбрасывать ее как <антисоциальную>, - что само основывается на интроекции. <Социальное> в обычном употреблении часто означает соответствие интроецированным нормам и установлениями, чуждым реальным, здоровым интересам и потребностям человека, и лишающим его подлинного общения и способности испытывать радость.

При работе с интроектами задача состоит в обнаружении того, что не является подлинно своим. Нужно выработать избирательное и критическое отношение к тому, что вам предлагается, а кроме того научиться <откусывать> и <жевать> опыт, чтобы извлекать из него то, что питательно для организма.

Чтобы пояснить процесс интроецирования, вернемся к ранним годам жизни. Зародыш в утробе матери находится с ней в "полном слиянии; мать обеспечивает его кислородом, пищей, и составляет его среду. Родившись, ребенок должен сам вдыхать воздух и начинает воспринимать среду, однако его пища (правда, теперь доступная лишь временами) приходит к нему, полностью готовая для переваривания. От него требуется только сосать и глотать. Такое проглатывание жидкости эквивалентно полному интроецированию, пища проглатывается целиком. Но это соответствует стадии сосания, до появления зубов.

На следующих стадиях орального развития, когда ребенок может кусать и жевать он становится более активным по отношению" к пище. Он выбирает, присваивает и до некоторой степени изменяет то, что предлагает ему

204

среда. Рост передних зубов соответствует периоду перехода от сосания к <покусыванию>. Ребенок должен осуществлять различение: сосок во время сосания не следует кусать, что же касается остальной пищи, он должен откусывать по кусочку то, что лишь наполовину ГОТОВО для прог-латывания. С появлением коренных зубов он достигает стадии жевания, что крайне важно, потому что .это дает возможность полностью разрушать пищу перерабатывать то, что представляется средой, обеспечивая ассимиляцию. Эта способность, вместе с развитием сенсорного различения и восприятия объектов, является основой овладения речью и процесса формирования его <я>.

Процесс отнятия от груди - то есть время, когда ребенка <заставляют> перестать сосать грудь - обычно рассматривается как трудный и травмирующий. Но скорее, если до этого не было голодания и аффективных проблем (то есть не накоплен опыт прерываний, ненор-мальностей или незаконченных аспектов предыдущих стадий), ребенок готов и жаждет использовать свои вновь развившиеся способности и оставить позади интро-ективное слияние. Трагично, что эта нормальная последовательность фаз почти никогда не имеет места в нашем обществе, то есть у нас всегда с самого начала имеет место неправильное кусание и жевание, что привело Фрейда и других к представлению о нормальности <частичной интроекции>,проглатывания плохо пережеванных кусков того или иного рода.

В кусании, жевании, очень важной способности передвижения и приближения ребенок обретает основные доступные ему виды агрессии, находящиеся в его распоряжении и используемые им для своего роста. Они, разумеется, не <антисоциальны>, хотя и являются прямой антитезой пассивного слияния. Но если эти биологические деятельности не служат росту как инициатива, выбор, преодоление препятствий, захват объекта и его разрушение в целях ассимиляции, - тогда избыточная энергия находит выход как неуместная агрессия: деспотичность, раздражительность, садизм, жажда власти, суицид, убийство, и их массовый эквивалент - война! Тогда организм не развивается в постоянном творческом приспособлении к среде, при котором <я> - это система исполнительных функций, занятых ориентацией и манипулированием. Вместо этого организм обременен таким <я>, которое есть беспорядочный набор неассими-205

лированных интроектов - способов поведения и качеств: взятых у <авторитетов>, которые оно не способно переварить, отношений, которые это <я> не <откусило> и не <пережевало>, знаний, которые не понимаются, сосательных фиксаций, которые оно неспособно растворить, отвращения, от которого оно не в состоянии избавиться.

Когда, благодаря обращению ретрофлексии, некоторое количество агрессивной энергии отвлечено от себя как жертвы, эта энергия может быть с пользой употреблена на кусание и жевание физической пищи и ее психологического соответствия: проблем, которые нужно решать, фиксаций, которые нужно растворять,

представлений о <я>, которые должны быть разрушены. На это и направлены эксперименты этой главы, но, также как при работе с ретрофлексиями, нужно идти вперед медленно, не принуждай себя, иначе вас ждут разочарования. Основные сопротивления, с которыми здесь можно встретиться, - нетерпение и жадность, - эмоции, нормальные на глотательной стадии, но не на стадии зрелого, дифференцированного выбора, откусывания и жевания. Прежде всего стремитесь к обретению' сознавания. Вы можете многого достигнуть, если, сосредоточившись на своем способе еды, вы научитесь различать жидкую пищу, которую можно пить, и твердую пищу, по отношению к которой выпивание-проглатывание неадекватно.

Сосредоточьтесь на своей еде, без чтения или <ду-мания>. Просто обратитесь к вашей пище. По большей части моменты еды стали для нас поводом для различных социальных действий. Примитивное существо уединяется, чтобы поесть. Последуйте - ради эксперимента - его примеру: одну еду в день проводите в одиночестве, и учитесь есть. Это может занять около двух месяцев, но в конце концов вы обретете новый вкус и не будете повторяться. Если вы нетерпеливы, это может показаться слишком долгим. Вы будете хотеть магических способов, быстрых результатов без усилия. Но, чтобы избавиться, от своих интроектов, вы сами должны совершить работу разрушения и новой интеграции.

Отмечайте ваши сопротивления при обращении к пище. Чувствуете ли вы вкус только первых кусков, а потом впадаете в транс <думания>, грез, желания поговорить, - а при этом теряете ощущения, вкуса? Откусываете ли вы куски того, что едите, определенным и эффективным

206

движением передних зубов? Иными словами, откусываете ли вы кусок мясного сэндвича, который держите в руке, или вы только сжимаете челюсти, а потом движениемруки отрываете кусок? Используете ли вы зубы для полного разжевывание пищи? Пока просто замечайте, что вы делаете, без произвольных изменений. Многие изменения будут происходить сами собой, спонтанно, если вы будете поддерживать контакт с пищей.

Когда вы сознаете свой процесс еды, чувствуете ли вы жадность? Нетерпение? Отвращение? Или вы обвиняете спешку и суету современной жизни в том, что вам приходится проглатывать еду? Иначе ли обстоит дело, когда у вас есть досуг? Избегаете ли вы пресной, безвкусной пищи, или проглатываете ее без возражений? Чувствуете ли вы <симфонию> запахов и фактуры пищи, или вы настолько десенситизировали свой вкус, что для него все более или Менее одинаково?

Как обстоит дело не с физической, а с <ментальной> пищей? Задайте себе, например, подобные вопросы относительно читаемой печатной страницы. Проскальзываете ли вы трудные абзацы или прорабатываете их? Или вы любите только легкое чтение, то, что можно проглотить без активной реакции? Или вы принуждаете себя читать только <трудную> литературу, хотя ваши усилия доставляют вам мало радости ?

А как с кинофильмами? Не впадаете ли вы в своего рода транс, при котором вы как бы <тонете> в сценах? Рассмотрите это как случай слияния.

Рассмотрим в том же контексте алкоголизм, который, - хотя он и осложнен обычно многими вариациями (включая соматические изменения), - мышечно укоренен в оральном недоразвитии. Никакое лечение не может иметь длительного эффекта или быть более чем подавлением, если алкоголик (<взрослый> сосунок) не перейдет на стадию кусания и жевания. В основе лежит то, что человек хочет <пить> свою среду - обрести легкое и полное слияние без возбуждения (что является для него болезненным усилием), контакта, разрушения и ассимиляции. Это бутылочный сосунок, отказывающий, принимать твердую пищу и жевать ее. Это относится как к бифштексу на его тарелке, так и к более широким проблемам его жизненной ситуации. Он хочет, чтобы решения прихо-207

дили к нему в жидкой форме, готовыми, чтобы ему оставалось только выпить и проглотить.

Социально он хочет войти без подготовительного контакта в непосредственное слияние с другим человеком. Минутный знакомый становится другом, которому он готов <открыть сердце>. Он обходит те части его личности, где необходимо различение; а потом, на основе этого якобы глубокого и искреннего, а в

действительности весьма поверхностного контакта, он начинает выдвигать нетерпеливые и экстравагантные требования. .

Так же некритически он принимает социальное порицание, считает его как бы исходящим от себя, у него сильное аутоагрессивное сознание. Он может топить его в вине, но когда он просыпается, его мстительность удваивается. Поскольку его агрессия не употребляется на перемалывание физической пищи и психических проблем, та часть, которая не включена в его <совесть>, часто выходит наружу в виде мрачных, бессмысленных драк.

Питье адекватно для усвоения жидкостей, а опьянение делает социальные контакты теплыми и приятными. Но это - только фазы опыта, а не целое, и когда эти фазы постоянно занимают передний план как настоятельные потребности, исчезает возможность других родов и уровней опыта.

Сходный механизм проявляется в сексуальной неразборчивости. Здесь действует требование немедленного временного удовлетворения, без предварительного контакта и развития отношений. Будучи холодным с одной стороны, и испытывая тактильное голодание - с другой, неразборчивый человек ищет грубой тактильной близости как конечной цели сексуальности. Хотя и здесь, конечно, есть осложняющие моменты, но в основе, опять-таки, нетерпение и жадность.

Наши представления об интроекции вызвали почти единодушное несогласие при первом с ними столкновении. Процитируем несколько отрывков из отчетов: <Я питаю иллюзию, - которую вы без сомнения диагностируете как невротическую, - что быть человеком, это значит больше уважать величие души, нежели обращаться к своей пище>.

<Я не понимаю, как перемена привычек в еде может помочь способности отвергать интроецированные идеи. Я этого не вижу. Даже если ранние привычки относительно

208

еды имеют к этому отношение, то изменение этих привычек сейчас не сделает человека способными сразу увидеть, что фрейдовское понятие интроекции ошибочно, а ваше может быть частично правильным. Почему бы нам не поработать над чем-нибудь полезным вместо всей этой ерунды?>

<Параллель между насильственным принятием пищи и насильственным научением поведению довольно бедна и сама по себе, а особенно если понимать ее не просто как фигуративный способ выражения. Организм не может вырвать поведением, и равным образом нельзя кусать и жевать опыт. Сложное поведение действительно может .быть интроецировано, но я считаю, что это имеет мало отношения к привычкам еды, - разумеется, когда детство уже прошло. Я не стал заниматься экспериментированием по поводу еды, потому что заранее счел это совершенно бесполезными; я не уделю этому даже того поверхностного внимания, которое я уделял другим экспериментам, - их я делал ради любопытства. В терминах авторов, я отказываюсь интроецировать то, что они говорят по. поводу интроекции>.

<Эта муштра не более впечатляет и вдохновляет меня к действию, чем вся остальная. Хотя я многому научился в процессе чтения всего этого, - а именно - острому чувству сознавания своих мыслей, мотивов, привычек и пр., с возможной постоянной пользой от этого, я все еще не могу понять основную мысль, которая кроется за всей этой словесной путаницей. Я думаю, что основная мысль - сделать индивидуума более сознающим различные процессы, протекающие в нем самом, чтобы он мог исключить многие нежелательные факторы, присутствующие в его мыслях и действиях. Но, как я и раньше говорил, мне кажется, что авторы предполагают слишком много понимания со стороны студентов, и мне кажется, что тренировка заставляет слишком много заниматься собой - решительно опасная вещь без надлежащего руководства>.

Во всех приведенных отрывках можно отметить привычную современному человеку опору на словесные доказательства. Действительно, можно было бы привести множество <объективных> экспериментальных доказательств наших утверждений, может быть - достаточно, чтобы заставить студентов, отчеты .которых мы процитировали, интеллектуально согласиться с представленной теорией.

209

Но мы стремимся не к словесному соглашению, а к реальным динамическим эффектам, которые вы можете получить, непосредственно обнаруживая и доказывая какие-то моменты в своем собственном невербальном функционировании.

Некоторые, не желая отвергать теорию сразу, отложили невербальную проверку: <Я все время спрашиваю, как возможно функциональное единство такого рода. Я хочу отложить все это до лета, когда я поеду домой и поработаю над этим>.

Тем не менее, какие бы сомнения не вызывала теория, большинство студентов приняли идею эксперимента и рассказывали о различных открытиях относительно того, как они обычно принимают пищу: <Сосредоточившись на своей еде, я обнаружил, что не знаю, как есть; я просто проглатываю свою пищу. Я не могу перестать есть в спешке, даже когда мне некуда спешить. Я нашел, что я редко вообще использую коренные зубы>.

Проблемы сохранения фигуры звучала во многих отчетах: <Я попробовала надеть платье, в котором собираюсь быть на празднике. То, что я увидела в зеркале, было мало похоже на мой идеал - идеал высокой, тонкой, гибкой блондинки. Я разозлилась на себя и дала слово сидеть на диете. Но потом мне становится так жалко себя, что я сажусь и съедаю конфетку или кусочек кекса>.

Процитируем подробно рассказ о попытке прожевать пищу до жидкого состояния: <В моей семье привыкли, что я глотаю пищу и читаю во врем^ еды; но я с большим интересом отнесся к эксперименту с едой. Это работает, но, к моему ужасу, работает слишком хорошо, так что я остановился, чтобы не зайти слишком далеко.

Прежде всего я посмотрел, как же я принимаю пищу, и был очень удивлен, заметив, что откусываю лишь частично, а затем отрываю кусок. Было довольно легко замедлить процесс настолько, чтобы откусить кусок настолько глубоко, насколько я мог, прежде, чем начать жевать. Но поскольку я редко ем, не читая, уже сосредоточение на откусывании вместо отрывания отправило меня в грезы. Я тупо сидел, не сознавая, что я делаю, и не думая ни о чем, - буквально! - пока не заметил, что пища уже проглочена.

Что касается вопроса, довожу ли я пищу до жидкого состояния, - я должен ответить <нет> (возможно, это реакция на моего отца, ярого флетчериста; хотя он и не

210

считает движения челюстей, но ест медленнее, чем кто либо, кого я видел). Я попробовал жевать и жевал до тех пор, пока пища не стала столь жидкой, насколько я мог выдержать. При этом я заметил две реакции. Во-первых, у меня заболел язык около корня. Обычно после того, как я чувствую пищу во рту, ничего не происходит до тех пор, пока пища не оказывается в пищеводе, то есть я не сознаю глотания, проглатывания, дыхания или чего-то еще. Теперь же, когда я попытался прожевывать полностью, я почувствовал, что мне не хватает воздуха. Язык болел, доставляя мне неудобство. Казалось, я сдерживал дыхание. Мне пришлось распихать пищу по сторонам рта, сделать несколько глотательных движений (хотя я ничего не проглотил) и глубоко вздохнуть, прежде чем продолжать. После этого я стал вытаскивать пищу из углов рта и пошел на' работу с грязными остатками этого последнего куска.

Это описание очень детально и, по-моему, тошнотворно, и именно так я чувствовал себя после пары кусков - меня тошнило. Пища обрела ужасный вкус, и я обнаружил, что стараюсь избегать восприятия вкуса или вообще какого бы то ни было чувствования того, что попадает мне в рот. Обычно я не чувствую вкуса или каких бы то ни было других ощущений от еды, но этот эксперимент вернул мне чувство вкуса в большой мере, так что теперь, чтобы избавиться от вызванных этим неприятных ощущений, мне приходится десенситизировать себя. Когда выше я написал, что прекратил эксперимент, пока он не зашел слишком далеко, я имел в виду, что почувствовал такое отвращение к тому, что происходит у меня во рту, что это вызвало сильный импульс рвоты. Я немедленно ускользнул в грезу или ступор, говоря себе: <Не буду портить еду тем, что мне становится плохо; в конце концов, всему есть предел>, - и прекратил на этом. Это, конечно, сопротивление, но я проделывал это дважды>.

Студент, который считает, что у него хорошие привычки в еде, рассказывает следующее: <В детстве у меня не было этих хороших привычек. Я был очень плохим едоком и, наверное, интроецировал большую часть того, что ел, стараясь думать или говорить о чем-то, чтобы не сознавать, что я ем. Изменение произошло где-то между 10 и 13 годами. Основным событием моей жизни в это

211

время было то, что отец заново женился, и мы уехали из дома дяди, где до этого жили>.

Многие студенты сообщали что-то вроде следующего: <Я был поражен, насколько мой способ обращения с проблемами, с тем, что я читаю, смотрю в кино и пр., соответствует тому, как я обращаюсь с пищей>.

Эксперимент 16: Избавление от интроектов и их переваривание

Интроекция характеризуется определенным сочетанием эмоций и тенденций поведения: это нетерпение и жадность, отвращение и борьба с ним посредством потери вкуса и аппетита, фиксация с ее отчаянной привязанностью и прикрепленностью к тому, что перестало быть питательным. Рассмотрим это подробнее.

Говорят, что подростки и дети нетерпеливы и жадны. Но эти термины, которыми могут быть характеризованы недоразвившиеся взрослые, неуместны по отношению к детям. Голодный младенец хочет получить грудь. Если он не получает ее немедленно, он кричит. Нетерпеливо? - нет, потому что это единственное, что он может делать в направлении удовлетворения своей потребности. Это не что-то, что нужно исправить, скорее, из этого нужно вырасти. Нетерпение имеет значение только по отношению к своей противоположности, терпению. Взрослые имели возможность дифференцировать эти типы поведения посредством обретения различных техник, порождающих терпение. Ребенок не имел еще такой возможности.

Если у него есть любящая мать, его <крик голода> явится для нее адекватным и не вызывающим возмущения сигналом. Когда младенцу дадут грудь, он немедленно высасывает молоко и глотает его. Жадно? Нет, потому что жидкая пища не требует задерживания перед перевариванием. Называть поведение ребенка нетерпеливым и жадным - ошибочно; это, совершенно очевидно, агрессия, полностью адекватная ситуации слияния ребенка и материи. Мы можем говорить о нетерпении и жадности, только если примитивная агрессия по мере вы-растания ребенка не дифференцируется в техники обращения с препятствиями и переработки их. Такой <взрослый ребенок>, будучи уже снабженным аппаратом и возможностью самому заботиться о себе, все еще сохраняет

212

свою агрессию в ее первоначальной примитивной форме и настаивает, что нечто должно быть сделано для него и за него, и сделано немедленно.

Если вы рассмотрите собственное нетерпение, вы сможете в этом убедиться. Вы поймете, что это примитивная агрессия, - жесткая, сердитая реакция на фрустрацию. Сказать <я нетерпелив по отношению к тебе> равнозначно <Ты раздражаешь меня, потому что не спешить дать мне то, чего я хочу прямо сейчас, а я не хочу прикладывать дополнительных усилий (разрушать препятствия), чтобы ты мог соответствовать моим желаниям>.

У детей мы можем легко наблюдать дифференциацию агрессии, происходящую на стадии кусания. Они стремятся применять эту новую способность ко всему, что только можно схватить зубами. Рот становится органом манипуляции. Впоследствии руки перенимают <исследовательскую> манипулятивную функцию рта.

По мере того, как пища требует все больше различения и переработки, рот специализируется, соответственно, на пробовании на вкус и разрушении.

Влияние родителей на стадии кусания может оказаться весьма серьезным. С одной стороны, кусание наказывается и объявляется жестоким и дурным; с другой стороны, ребенка принуждают есть пищу, которую он не хочу есть, по крайней мере в данный момент. Его попытка создать в этих обстоятельствах для нежелаемой пищи преграду из зубов насильно преодолевается. Лишенная возможности адекватного выражения, оральная агрессия ребенка должна быть помещена куда-то еще. Часть ее ретроф-лектируется для подавления наказуемого отвержения пищи. Часть обращается против людей. Это подоплека так называемого <каннибализма>, когда человек <готов вас съесть>.

Чтобы проглотить и удерживать в себе пищу, которой ребенок не хочет, он должен подавлять свое отвращение. Кроме того, его лишают спонтанного употребления зубов: его наказывали за <жестокое и дурное кусание> также как и за сжимание зубов перед нежелаемой пищей. Безопасным оказывается только поведение сосунка, - то самое, в процессе вырастания из которого он находился. Таким образом его развитие, его выход из этой стадии прерывается; его <кусание> повреждено, и он либо до некоторой степени задерживается в развитии, либо возвращается к <нетерпению и жадности> сосунка. Только жидкая пища

213

для него хороша, но ее никогда не хватает для удовлетворения голода.

Из-за <кормления по расписанию> и других <научных> нововведений, из-за блокирования оральной агрессии, или по других причинам, в вашем случае может быть также имеет место тенденция к интроецированию - проглатыванию целиком того, что не принадлежит организму. Мы будем заниматься этой проблемой у ее истока - то есть самим процессом еды. Разрешение проблемы может включать восстановление чувства отвращения, что неприятно и вызовет сильное сопротивление. Потому в данном случае мы предлагаем это не как нечто, что можно попробовать в духе спонтанности, и посмотреть, что будет происходить, а апеллируем к вашему мужеству, предлагая это вам как задание.

Один кусок, - помните, только один.' -разжевывайте во время каждой еды полностью до разжижения; не дайте ни одному кусочку проскользнуть . неразрушенным, выискивайте их своим языком и вытаскивайте из уголков рта для дальнейшего разжевывания; когда вы чувствуете, что пища полностью разжижена - выпивайте ее.

Выполняя этот эксперимент, вы, может быть, будете <забывать себя> во время этого действия и глотать. Вы станете невнимательны. Вам будет некогда. Временами вам будет казаться, что вы <испортили вкус> <чего-то хорошего>. Когда вы встретитесь с отвращением, вы пожалеете, что все это начали. Но раньше или позже в результате этого эксперимента вы начнете получать от пищи больше питательности и вкусовых ощущений, чем вы могли себе представить, а вместе с этим вы начнете все больше чувствовать собственную активность.

Задание ограничивается одним куском во время каждой еды, потому что даже это, сколь бы простым это ни казалось, довольно трудно сделать. Это потребует мобилизации огромного количества энергии. Задача состоит не в жевании самом по себе, а в разрушении и ассимилировании реального материала. Избегайте разных навязчивых действий, вроде счета жевательных движений (флетчеризм), потому что это только отвлекает внимание.

В качестве функционального соответствия жеванию одного куска, дайте себе такую же работу в интеллекту-214

альной сфере. Например, возьмите одно трудное предложение в книге, которое кажется <крепким орешком>, и тщательно его проанализируйте, разложите на части. Найдите точное значение каждого слова. Относительно предложения в целом определите, ясно оно или смутно, истинно или ложно. Сделайте это предложение своим, или уясните себе, какую часть его вы не понимаете. Может быть, дело не в вас, а предложение действительно непонятно. Решите это для себя.

Еще один полезный эксперимент, использующий функциональную тождественность между съеданием физической пищи и <перевариванием> межличностной ситуации, таков: когда вы в неспокойном настроении

- сердиты, подавлены, обвиняете кого-то, - то есть склонны к проглатыванию, примените произвольно свою агрессию к какой-нибудь физической пище. Возьмите яблоко или кусок черствого хлеба, и обратите на него свое возмездие. В соответствии со своим состоянием, жуйте его так нетерпеливо, поспешно, злобно, жестоко, как вы только можете. Но - кусайте и жуйте, не глотайте!

Невротический отказ от агрессии имеет два исключения. Первое - когда агрессия ретрофлектирована и человек обращает ее на себя; второе - когда агрессия помещена в <совесть> и моральные суждения, так что направлена и против себя, и против других. Если невротик использует некоторую часть агрессии в виде биологической агрессии зубов, - он, соответственно, уменьшит энергию нападения на себя и на других и, главное, он научится видеть в агрессии здоровую фунцию, предотвращающую интроецирование. Он научится отвергать то, что неперевариваемо для его физической и психологической системы, и откусывать и жевать то, что потенциально перевариваемо и питательно, если правильно жевать и ассимилировать. А в отношении интроектов, которые он уже имеет, он научится извлекать их на поверхность и избавляться от них или по крайней мере хорошо прожевывать их в качестве подготовки к действительному усвоению.

Английское слово <disgust> (отвращение) состоит из приставки <dis>, что означает <без>, и латинского <gustus>, что означает <вкус>. Это соответствует тому, что мы переживаем, испытывая отвращение. При отвращении мы чувствуем тошноту, которая сопровождается обращенной

215

перистальтикой в пищеводе. Это измененное направление сокращений желудка и пищевода направлены, разумеется, на то, 'чтобы изрыгнуть проглоченное, сделать таким образом возможным выплевывание или дальнейшее пережевывание (как у жвачных вроде коровы) неперевариваемой или недостаточно пережеванной пищи.

Тот же процесс происходит в организме, когда в среде появляются объекты или ситуации, которые, может быть, не принимаются за физическую пищу, но воспринимаются как <перцептивная пища>. Нас тошнит даже при виде мертвой и разлагающейся лошади. Может быть, у вас что-то подступает к горлу, даже когда вы просто читаете эти слова, и уж конечно вам станет нехорошо, если мы начнем описывать возможность принять такую разлагающуюся конину в качестве пищи. Иными словами, организм реагирует на определенные объекты и ситуации - это трудно переоценить! - так, будто они принимаются в пищевод.

Наш язык полон выражений, отображающих психосоматическую тождественность отвращений, порождаемого физической пищей и тем, что неперевариваемо лишь в психологическом смысле. Вспомните, например <мне дурно от этого>, <меня тошнит при одной мысли, что...>, <это выглядело тошнотворно...> и пр. Нетрудно вспомнить ряд других вербализаций по поводу тошноты, указывающих на этот вездесущий индикатор неперевариваемости.

Отвращение - это желание поднять пищу вверх из желудка, изрыгнуть ее, отвергнуть материал, который неприемлем для организма. Человек проглатывает нечто подобное только и^-за притупления своих ощущений'или недоверия к здоровым естественным средствам организма, позволяющим осуществлять различие - нюху, вкусу и пр. В таких случаях важно, что по крайней мере впоследствии человек чувствует отвращение и может <отправить это обратно>. Поскольку интроекты проглатываются подобным же образом, их устранение из вашей системы требует восстановления чувства отвращения.

Невротики много говорят о том, что их отвергают. Это, по большей части, проецирование на других их собственного отвержения 'других (как мы рассмотрим подробнее в следующем эксперименте). Они отказываются

216

чувствовать свое латентное отвращение к тому, что они включают в собственную личность. Если бы они почувствовали его, им пришлось бы отказаться от многих своих <любимых> отождествлений, - которые были неприятны на вкус и ненавистны, когда проглатывались. Или им следовало бы пройти трудоемкий процесс их выявления, проработки и ассимиляции.

Насильственное кормление, насильственное образование, насильственная мораль, насильственные отождествления с родителями и братьями или сестрами, - все это оставляет буквально тысячи неассимилированных обрывков того и сего, вклинивающихся в психосоматический организм в качестве интроектов. Они непереварены, и как интроекты и неперевариваемы. А люди, давно привыкшие смиряться с тем, как <обстоят вещи>, продолжают затыкать носы, десенситизировать вкус, и проглатывать все больше.

В психоаналитической практике пациент может лечь и выбросить вербально весь непереваренный материал, накопленный после предыдущего сеанса. Это дает облегчение, будучи психологическим эквивалентом рвоты. Но терапевтический эффект как таковой равен нулю, потому что пациент будет продолжать интроецировать дальше. В момент принятия в себя он не чувствует отвращения к тому, что позже будет изрыгать. Если бы он чувствовал отвращение сразу, он бы тогда же и отверг это, не оставляя до психоаналитического часа. Он не научился жевать и прорабатывать то, что питательно и необходимо. Он также <выпьет> то, что скажет ему аналитик, - как нечто новое, с чем он может отождествиться, без обдумывания и ассимиляции. Он ждет, что терапевт проделает за него работу интерпретации, а он позже изрыгнет эти <инсай-ты> своим скучающим друзьям. Иными словами, <интеллектуально> принимая чужую интерпретацию, - без конфликта, страдания и отвращения - он просто надевает на себя новую цепь, дальнейшее усложнение своего представления о самом себе.

Ортодоксальный психоанализ ошибается, не считая все интроекты <незаконченными делами>, которые должны быть проработаны и ассимилированы. Вследствие этого он принимает за нормальное многое в жизни пациента, что не является его собственным и спонтанным. Если, не ограничивая себя проработкой снов и наиболее очевидных симптомов, аналитик с вниманием отнесется ко

217

всем аспектам поведения, он увидит, что интроецирован-ное <я> - это не здоровое <я>. Последнее полностью динамично, целиком состоит из функций и подвижных границ между тем, что принимается, и тем, что отвергается.

Если смотреть на интроект как на <незаконченное дело>, его генезис нетрудно проследить до ситуации прерванного возбуждения. Каждый интроект - это осадок конфликта, в котором человек сдался прежде, чем конфликт был разрешен. Одна из сторон конфликта - обычно импульс действовать определенным образом - оставил поле битвы; его замещает, чтобы создать некоторого рода интеграцию (правда, ложную и неорганичную), - соответствующее желание принуждающего авторитета. <Я> захвачено. Сдаваясь, оно, чтобы выжить, будучи разбитым, довольствуется вторичной интеграцией, отождествляет себя с завоевателем и обращается против себя. Оно принимает на себя роль принуждающего, завоевывая себя, ретрофлектируя ту враждебность, которая прежде была направлена вовне, на принуждающего. Такова ситуация, которую обычно называют <самоконтролем>. Будучи уже разбитой, жертва побуждаема по белившим принудителем к продлению поражения обманчивым представлением, что это она, жертва, и есть победитель!

Только^ отвращение и сопровождающий его ампулы отвержения, - сколь бы ни были неприятны подобные переживания, - может дать человеку возможность обнаружить, что в нем не является его подлинной, органической частью. Если вы хотите освободиться от этих интроек-тов, чуждых вкраплений в вашей личности, вы должны, в дополнение к жевательному эксперименту, интенсифицировать сознавание вкуса, находить места, где вкус отсутствует, и восстанавливать его. Сознавайте изменение вкуса во время жевания, различия в структуре, консистенции, температуре пищи. Делая это, вы наверняка возродите отвращение. Сознавая его, необходимо его принять, как и любой другой болезненный опыт, который является вашим собственным. Когда, наконец, появится импульс рвоты, - последуйте ему. Это кажется вам ужасным и болезненным только из-за ваших сопротивлений. Маленький ребенок делает это с легкостью, оргастическим

218

потоком; сразу же после этого он снова счастлив, освободившись от чуждой материи, беспокоившей его.

<Фиксация> составляет второй важнейший момент интроекции. Фиксация - это стремление вцепиться

и продолжать сосать, в то время как ситуация уже требует активного кусания и жевания. Это слияние с ситуацией сосания, телесной близости, привязанности, воспоминаний и грез, и т. п. С нашей точки зрения причиной фиксации является не травматический межличностный или эдиповский опыт; это действие структуры <характера> (в смысле Райха), то есть ригидного паттерна, постоянно повторяющегося в жизни невротика. Вы можете узнать человека такого типа по сомкнутым челюстям, неразборчивому голосу, лености в жевании.

Он вцепляется <по-бульдожьи>. Он не отпустит, но он также не может, - и это решающий фактор, - откусить кусок. Он привязывается к истощившимся отношениям, из которых ни он, ни его партнер не получают уже ничего. Он привязывается к отжившим привычкам, к воспоминаниям, к недовольствам. Он не будет кончать неоконченного и ну предпримет ничего нового. Там, где есть риск, он видит только возможные потери, и никогда - компенсирующие их приобретения. Его агрессия, ограниченная сжиманием челюстей, как будто он пытается сам Себя укусить, не может быть использована ни для разрушения объекта, на котором он фиксирован, ни для преодоления новых препятствий, которые могут возникнуть, он щепетилен в отношении возможности повредить и боится - проецируя свое непризнаваемое желание вредить, - что нанесут вред ему.

Страх кастрации содержит в качестве основного компонента прилипчивый страх нанести или получить повреждение, и <вагина дентата>, часто встречающаяся фантазия кастрационной тревожности, - это незавершенное кусание самого мужчины, проецированное на женщину. С кастрационными фантазиями мало. что можно сделать, пока не будет восстановлена способность кусать; когда же эта естественная агрессивность реинтегрирована в личности, тогда не только страх повреждения пениса, но также и страх других потерь - чести, собственности, зрения и пр., - могут быть сведены к нормальным размерам.

219

Вот простая техника работы над подвижностью фиксированной челюсти. Если вы заметили, что ваши зубы часто сжаты, или что вы находитесь в состоянии суровой решимости, вместо того, чтобы работать с легкостью и интересом, - дайте своим верхним и нижним зубам легко соприкасаться. Держите их не сжатыми и не разомкнутыми. Сосредоточьтесь и ждите развития. Рано или поздно ваши зубы начнут стучать, как от холода. Дайте этому развиться, - если это будет происходить, - в возбуждение общей дрожи по всем мышцам. Попробуйте отдаться этому, пока вы не будете целиком трястись и дрожать.

Если вам удался этот эксперимент, используйте возможность увеличить свободу и растяжение челюсти. Соприкасайте зубы в различных положениях - резцы, передние коренные, задние коренные, - а в это время сожмите пальцами голову там, где челюсти переходят в уши. Найдя болезненные 'точки напряжения, используйте их как места сосредоточения. Также, если вы достигли общего дрожания в этом или других экспериментах, используйте это для того, чтобы полностью распустить все зажимы - до головокружения или прекращения напряжения.

Попробуйте противоположное - сильное сжатие зубов в любом положении - как при откусывании. Это создаст болезненное напряжение в челюстях, которое распространится на десны, рот, горло, глаза. Сосредоточьтесь на этом напряжении, и затем, как можно более внезапно, освободите челюсти.

Чтобы вернуть движение жесткому рту, откройте его широко, разговаривая, а затем <откусывайте> свои слова. Выбрасывайте их, как пули из пулемета.

<Вцепленность зубами> не ограничивается челюстями, а распространяется на горло и грудь, препятствуя дыханию и утяжеляя тревогу. Она распространяется также на глаза, создавая фиксированность взгляда и не давая ему быть проницательным. Если состояние тревогу появляется, когда вы говорите, - например, публично, или даже в небольшой группе, - вам может помочь следующее: речь - это организованный выдох. Вдох принимает кислород для метаболизма; выдох порождает голос (обратите внимание, как трудно говорить на вдохе). При возбуждении вы ускоряете речь (нетерпение и жадность проявляются не только во вбирании в себя, но - в данном слу-220

чае - в обратном, в выходе из себя), но не вдыхаете достаточно, и дыхание становится затрудненным.

Эксперимент, простой по структуре, но очень сложный для выполнения, может излечить это; кроме того, это прекрасное средство дать себе почувствовать свое не-вербальное существование по отношению к вербализации. Частично это уже делалось при работе над внутренним молчанием. В этом эксперименте координируются дыхание и <мышление> (внутренняя речь). Поговорите в фантазии (молча, внутренне), но с определенной аудиторией, может быть одним человеком. Будьте внимательны к своему говорению и своему дыханию. Постарайтесь не иметь слов в горле (<уме>) во время вдоха; выпускайте одновременно дыхание и мысли. Заметьте, как часто вы сдерживаете дыхание.

Вы вновь увидите, как много в вашем <мышлении> одностороннего говорения другим, а не обмена; вы всегда читаете лекцию, комментируете, судите или защищаете, расследуете и пр. Поищите ритм говорения и слушания, давания и принятия, выдоха и вдоха. (Эта координация дыхания и внутренней речи - основа терапии заикания, хотя одного этого и недостаточно.)

Эксперименты на интроекцию вызвали больше яростных протестов, чем все предыдущие. <Акторы заходят в этом сознавании жевании и пищи слишком далеко - до отвращения. Без сомнения, есть более легкие способы показать, что мы обычно не сознаем, как мы едим>.

<Ваши утверждения - сплошная организованная иррациональность>.

<Если вы буквально предлагаете нам жевать кусок пищи, пока он не начнет вызывать отвращение настолько, что мы его выплюнем, - тогда это самая большая глупость, с какой я только встречался. Я согласен, что мы часто чувствуем нечто вроде позыва к рвоте по разным причинам, и возможно, мы чувствовали бы себя лучше, если бы могли отрыгнуть то, что хотим; однако это, как что угодно другое, может стать привычкой, и мы окажемся в весьма затруднительном положении>.

<Еда - это еда, и все тут. Последовав вашему предложению, я откусил кусок и жевал его, жевал, жевал, пока не устал и не смог уже больше жевать. Тогда я проглотил. Ну вот, о'кей. Я не чувствовал тошноты. Не понимаю, как можно входить в такие подробности относительно рвоты.

221

Чем рвет? Пищей! Люди едят ее каждый день. И вот, вдруг, прочтя про ваш эксперимент, кто-то будет есть ту же пищу, и его вырвет. Конечно, это внушение?>

Такого рода суждения, как это последнее, принадлежит одному из немногих студентов, которые удивились, что пища, если ее тщательно жевать, может вызвать в ком-нибудь отвращение. Большинство просто приняли как само собой разумеющееся, что жевание до разжижения пищи вызовет тошноту, более того, что так будет постоянно! Но почему?! Как хорошо сказано выше, <Что тут может вызвать рвоту? Это же пища!>

Если нет ничего внутренне отвратительного в этом определенном куске пищи, иными словами, если это хорошая пища и вы голодны, и при этом тщательное жевание вызывает тошноту, - вы, по-видимому, ошибаетесь. Наверное вы извлекаете ране^ вытесненное отвращение, которое возникло, но не было выражено в каких-то прежних ситуациях. Когда вам приходилось проглатывать что-то невкусное, вы исключали жевание и де-сенситизировали процесс еды. Сейчас вы ведете себя так как будто вам все еще нужно это делать - по отношении ко все пище.

В действительности вы сейчас в состоянии различать Вы теперь уже не должны быть, как сказал один студент, <хорошим мальчиком, который съедает все>. То, что вызывает у вас отвращение, вы можете отвергнуть; то, что кажется питательным и вызывает аппетит, вы можете есть со вкусом. Но это возможно только после того, как вы восстановите и выразите ранее подавлявшееся отвращение.

Рассмотрим это еще раз. Отвращение - это естественный барьер, которым обладает каждый здоровый организм. Это защита против принятия в организм того, что к нему не принадлежит, что неперевариваемо и чуждо его природе. Однако, приложив большое усилие, родители и другие авторитеты могут заставить ребенка демобилизовать свое отвращение, - то, есть напасть на собственную защиту от того, что нездорово, и вывести ее из строя. Способность ребенка-экспериментально показанная 'мно-жество раз, - подбирать

хорошо сбалансированную диету, соответствующую его нуждам, - отвергается и разрушается произвольным режимом официально признанного <правильного> питания<в <правильных> количествах и в <правильное> время. Ребенок в конце концов <при-222

спосабливается> к этому, проглатывая то, что ему дают; при наименьшем контакте с пищей. Поскольку естественная защита организма разрушена, теперь уже довольно легко заставить ребенка проглатывать всякого рода неестественную и произвольную <умственную пищу>, и это <сохраняет общество> для следующего поколения.

Здоровый органический способ еды, - или, в широком смысле, способ отбора и ассимиляции из среды того, что ну^но для поддержания и роста организма, - не может быть, к сожалению, восстановлен за одну ночь. Полное восстановление отвращения к тому, что действительно отвратительно, останавливает дальнейшее инт-роецирование, но не создает немедленно выталкивания того, что уже интроецировано и <камнем лежит в желудке> (умственном). Это требует времени и переходного периода с более или менее частой или хронической тошнотой.

Люди очень по-разному относятся к рвоте. Для одних это сравнительно легко и приносит глубокое облегчение. Другие имеют высокоорганизованные защиты против нее. <Я не мог мобилизовать чувство отвращения, о котором идет речь, может быть из-за ужасного страха перед рвотой. Я не помню происхождения этого страха, но могу припомнить, что маленьким ребенком я часами боролся, чтобы не допустить рвоту. Было ли это связано с насильственным кормлением,-- я не знаю, но моя мать до сих пор рассказывает, что когда я был маленьким, она должна была кормить меня насильно, кусок за куском.>

<Выполняя эксперимент, я действительно почувствовал отвращение и позыв рвоты. Но дальше я не пошел, потому что всегда питал к рвоте неприязнь. Когда я понял, что это было бы хорошо для меня и попробовал, усилие всегда казалось слишком большим. Попытки вызвать рвоту, засовывая пальцы в горло вызывали вместо этого боль в груди, что заставило меня подавить желание закончить акт>.

<Меня рвет легко. В детстве, когда у меня был не в порядке желудок, родители посылали меня в ванну, показывая, как добиться рвоты. В результате для меня это очень естественный и чрезвычайно облегчающий процесс>.

<Когда я проглатываю пищу, очень скоро после этого я чувствую давление в желудке, или (чаще) Выше, в пищеводе. Такое ощущение, будто что-то застряло там, и не

223

может сдвинуться ни туда, ни сюда. Такое же ощущение я испытывал в детстве, когда опаздывал в школу. В таких случаях по дороге в школу меня часто рвало>.

<Еда была тем моментом в моем детстве, когда отец был строг и применял закон. Иногда это лишало меня аппетита до такой степени, что я не мог проглотить ни кусочка, и я помню несколько случаев, когда мне приходилось извиниться и выйти из-за стола, потому что начиналась рвота>.

Восстановление отвращения в связи с едой может вывести на поверхность многие воспоминания прошлых переживаний. <Может быть это своего рода обобщение, но в результате эксперимента с едой я начал размышлять о многих вещах в своей жизни. Мне часто вспоминался отец. Это очень деспотичный человек, из тех, кто старается не дать детям повзрослеть. Мне кажется, что разыгрывание родителя для него - дело жизни в гораздо большей степени, чем его профессия, и я думаю, что от этого он никогда не откажется. Многими идеями, которые он втолкнул мне в глотку, меня теперь начинает <рвать>. Они всплывают в моем уме и я анализирую их с точки зрения сегодняшних социальных и моральных взглядов. Я просто поражаюсь тому, сколько многие вещи я считал само собой разумеющимися, своими собственными взглядами, хотя теперь мне совершенно очевидно, что это его взгляды. Они делают мою жизнь столь ненужно сложной>.

Один студент подробно описывал выявление <интро-ецированного стыда> и освобождение себя от него в связи со случайной смертью брата в детстве. Процесс выбрасывание интроекта начался жгущим ощущением в желудке. Это происходило скоро после того, как он начал выполнять эксперимент с едой.

Другой студент сообщил, что жгущее ощущения в желудке возникло почти сразу же в начале этих экспериментов, но только при работе с интроектами произошло следующее: <В связи с размышлением над тем, какие интро-екты существуют во мне как посторонние тела, я вернулся к работе над слиянием, где мы рассматривали черты, речь, одежду и пр., и кому мы в этом подражаем. Я заметил, что думаю о терпимости. И тогда возникла фраза: <Как я ее ненавижу!> Слова <я> и <ее> были подчеркнуты - реально подчеркнуты, со сжатыми кулаками, напряженными бицепсами, сжатыми губами и зубами, нахмуренными бровями, пульсацией в висках, напряжением сзади в ушах;

224

все тело впечаталось в скамейку и навалилось на опирающиеся в землю ноги (я сидел в парке). Одновременно с этим, - мне это показалось важным, - напряжение в желудке и ранее довольно слабое жгущее ощущение усилились до такой степени, что мне стало плохо. Тогда пришли слова <Тетя Агнесса!> - и все напряжение, жжение, зажимы и пульсации исчезли. Единственный симптом, остававшийся еще несколько минут - кисдый вкус во рту. <Тетя Агнесса> была мужеподобной, деспотичной, властной женщиной, которой временами поручали смотреть за мной, когда мне было три года. Перед тем, как начались эксперименты на сознавание, сколько я себя помню, я легко засыпал и редко видел сны. Однако как раз перед экспериментом на слияние у меня. начались ночные кошмары, повторявшиеся каждую ночь. Как только я избавился от этого <ненавистного интроекта>, кошмары исчезли и с тех пор я сплю спокойно>.

VIII. ПРОЕКЦИИ Эксперимент 17: Обнаружение проекций

Проекция - это черта, установка, отношение, чувство или фрагмент поведения, которое в действительности принадлежит вашей личности, но не ощущается вами таким образом, а приписывается объектам или людям в окружении и "затем переживается как направляемое ими на вас, а не наоборот. Например, проецирующий, не сознавая, что он отвергает других, полагает, что они отвергают его; или, не сознавая, что он относится к другим сексуально, полагает, что они смотрят на него с вожделением.

Этот механизм, так же как ретрофлекция и интроекция, прерывает возникающее возбуждение, когда человек не может с ним справиться. По-видимому, это предполагает следующее: 1) вы сознаете природу возникшего импульса; но (2) вы прерываете агрессивное движение к среде, необходимое для адекватного выражения, с тем результатом, (3) что вы исключаете его из внешней деятельности своего <я>; тем не менее, поскольку вы сознаете, что импульс существует, он (4) должен приходить извне - скорее всего от человека или людей в вашем

225

окружении; и (5) он кажется насильственно направленным на вас, потому что ваше <я>, не понимая этого, насильственно прерывает ваш собственный направленный вовне импульс.

Ярким примером механизма проекции может быть замкнутая женщина, которая постоянно жалуется, что мужчины пристают к ней с неподобающими предложениями.

Для функционирования проекции необходимы рет-рофлексия и слияние, как и винтроекции; вообще, как уже было сказано, все невротические механизмы связаны друг с другом и зависят друг от друга. В ретрофлексии оба компонента конфликта содержатся в личности, но из-за того, что они находятся в <клинче>, человек теряет часть среды, потому что прежде чем его направленный вовне импульс доходит до объекта или до других людей, он прерывает его, обращая на себя.

В проекциях человек сознает импульс и сознает объект вереде, но не отождествляет себя со своим агрессивным намерением и не осуществляет его, так что в результате он теряет ощущение того, что это его импульс. Вместо этого он стоит неподвижно и, сам этого не понимая, ждет решения своих проблем извне.

Эти механизмы являются невротическими, только если они неуместны и постоянны. Все они могут быть полезными и здоровым, если употребляются временно и в определенных обстоятельствах. .Ретрофлексии является нормальным здоровым поведением, если она используется для сдерживания себя из

осторожности в действительно опасной ситуации. Интроекция скучного и несущественного материала в рамках необходимого школьного курса может быть здоровой, если есть шанс после последнего экзамена выплюнуть все это и освободиться. Примерами здоровой временной проекции могут быть деятельности планирования и г^редвидения. В них человек <чувствует себя> в будущей ситуации - проецирует себя в среду - и затем, следуя этому практически, интегрирует себя с проекцией. Подобным образом в определенного рода симпатии человек чувствует себя как бы в другом, и разрешает чужую проблему, разрешая свою. Одаренные художественным воображением артисты облегчают свои проблемы, проецируя их в своих художественные творения. Когда маленький ребенок <проецирует> игрушечного медведя из кроватки на пол, это может значить, что

226

он сам хотел бы быть там. Все эти механизмы становятся нездоровыми, если возникает структурная фиксация на каком-либо невозможном или несуществующем объекте, потеря сознавания, существование изолированных слияний и следующая из этого блокировка интеграции.

Страх быть отвергнутым существен для всех невротиков, поэтому мы можем начать наше экспериментирование с него. Картина отвергнутости - сначала родителями, а теперь друзьями - в большой степени создается, обыгрывается и поддерживается невротиком. Хотя такие утверждения могут иметь основания, противоположное также верно - невротик отвергает других за то, что они не живут в соответствии с фантастическим идеалом или стандартом, который он им предписывает. Поскольку он спроецировал свое действие отвержение на других, он может, не чувствуя никакой ответственности за ситуацию, считать себя пассивным объектом всякого рода необоснованной вражды, недоброжелательства и даже мести.

Что касается лично вас. - кем вы чувствуете-себя отвергнутым? Матерью, отцом, сестрой, братом? Таите ли вы на них зло за это ? На каких основаниях вы отвергаете их? В чем они не отвечают вашим требованиям?

Вызовите в фантазии кого-нибудь из знакомых. Любите ли вы или не любите этого человека? Любите вы или не любите ту или иную его черту или образ действий? Визуализируйте его (или ее) и поговорите с ним (с ней) вслух. Скажите ему, что вы принимаете в нем то-то и то-то, не хотите больше терпеть того-то не выносите, когда он делает то-то и т. д. Повторяйте этот эксперимент много раз. Говорите ли вы неестественно ? Неуклюже ? Смущенно ? Чувствуете ли.вы то, что говорите? Не появляется ли тревога? Вы чувствуете себя виноватым? Боитесь, ч.то своей искренностью вы можете непоправимо испортить отношения? Уверьтесь в разнице между фантазией и материальной реальностью, - как раз это проецирующий путает.

Теперь решающий вопрос: не'чувствуете ли вы, что это вы отвергаете на тех самых основаниях, на которых вы полагаете себя отвергаемым? Вам кажется, что люди смотрят ни вас свысока ? Если так, можете ли вы вспомнить случаи, когда вы смотрели свысока на других (или хотели бы) ? Не отвергаете ли вы в себе тех самых вещей, за которые, как вы думаете, другие отвергают вас ? Тощий,

227

жирный, кривозубый - или что еще вы не любите в себе - полагаете ли вы, что другие так же презирают вас за эти недостатки, как вы сами ? С другой стороны, не замечаете ли вы, как вы приписываете вещи, нежелательные в себе, другим? Обманув кого-то не говорите ли вы <Он чуть было не обманул меня!>?

Не всегда легко различить то, что действительно наблюдается, и то, что является воображением. Но ошибка быстро выясняется, когда возникает какое-нибудь ясное противоречие; проективное поведение тогда сознается как безумное, галлюцинаторное, вы говорите: <Не знаю, как только я мог такое подумать>. Но по большей части проецирующий может найти <доказательства> того, что воображаемое им наблюдается в действительности. Такие рационализации и оправдания всегда будут в распоряжении того, кто их ищет. В тонкостях и многосторонних аспектах большинства ситуаций проецирующий может усматривать действительную деталь - может быть, незначительную обиду или что-нибудь вроде этого, - и затем фантастически ее раздувать (до паранойи). Так он создает свою обиду, - или, в его языке, оказывается

жертвой нанесения обиды.

Незамечаемая человеком потребность отвергнуть приводит к обнаружению в его собственном поведении чего-то такого, что, по его мнению, объясняет, но не оправдывает отвержение этим другим. Если бы другой действовал так, как проецирующий предполагает, и действительно отвергал его, цель была бы достигнута, - то есть это вело бы к их разделению, а это и есть то, чего проецирующий хочет, не сознавая этого.

Предположим <мистер X> опаздывает на назначенное свидание. Если без каких-либо иных оснований человек приходит к заключению, что это знак неуважения, - это может значить, что человек сам высокомерен. Часто встречающейся в повседневной жизни случай паро-ноидальной проекции - это ревнивый муж или ревнивая жена. Если. вы склонны к ревности и постоянно подозреваете или <доказываете> неверность, посмотрите, не подавляете ли вы сами желание быть неверным тем самым образом, какой вы приписывает партнеру? Примените детали своих подозрений к себе как ключ: возможно, что вы бы делали это именно таким образом, с такими же тайными звонками по телефону и пр.

228

Второй важный источник параноической ревности также проективен. Ревнующий партнер подавляют свои гомосексуальные (лесбиянские) импульсы, и воображает, что партнер любит другого мужчину (или другую женщину), вызывая образы их соединения. Эпитеты, которые он адресует воображаемым любовникам - те самые, которые он (она) обратил бы к собственным вытесняемым импульсам.

Во всех этих случаях степень очевидности или противоречивости несущественна. Ревнивому мужу или раздражительной свекрови не помогут доказательства, что они неправы; ситуация повторится со столь же необоснованными доказательствами обвинения. Проецирующий привязывается к своей пассивно-страдательной роли и избегает какого бы то ни было изменения.

Исключительно важный и опасный класс проекций - это предрассудки: расовые, классовые, антисемитизм, антифеминизм и пр. В каждом таком случае, помимо других факторов, действует приписывание принижаемой группе тех самых черт, которые реально принадлежат самому обладателю предрассудка, но которые он отказывается сознавать. Ненавидя собственную <животность> и отказываясь смотреть ей в лицо (хотя часто она, если ее поставить в надлежащий контекст, оказывается полезным импульсом организма), обладатель предрассудка полагает и <доказывает>, что презираемая раса или группа <не выше животных>.

Рассмотрите собственные взгляды по этим поводам так искренне, как это для вас возможно, и посмотрите, не являются ли некоторые ваши воззрения предрассудками. Полезным признаком может быть то, что определенные бросающиеся в глаза <подтверждающие> случаи принимают в уме преувеличенные размеры. Эти индивидуальные случаи на самом деле не показательны для проблем, включающих массы людей, которые разумно могут обсуждаться только в терминах холодной статистики. Если вы заметите такие поразительные подтверждения какой-нибудь своей излюбленной идеи, посмотрите,' не являетесь ли вы сами носителем той черты, о которой идет речь.

Вопреки мнению, что такая пассивно-страдательная проктивная позиция характерна только для мазохистических и пассивно-женских типов, мы полагаем, что она типична для современного расщепленного человека.

229

Она запечатлена в нашем языке, в нашем отношении к миру, в наших институтах. Стремление предотвратить направление наружу движения, инициативу, социальное ущемление агрессивных импульсов, эпидемическая болезнь <самоконтроля> и <самообладания> порождает язык, в котором <я> редко делает или выражает что-то; вместо этого <оно> случается. Эти ограничительные меры привели также к представлению о мире как совершенно <нейтральном> и <объективном>, не имеющем отношения к нашим нуждам и заботам; к институтам, которые берут на себя наши функции, которые можно <обвинять> в том, что они <контролируют> нас и изливают на нас враждебность, - ту враждебность от которой мы столь

старательно открещиваемся в себе, как будто не сами люди наделяют институты той силой, которой они располагают!

В таком мире проекций человек, вместо того, чтобы сердиться, <подвергается> приступу ярости, с которым он не может <справиться>. Он не думает, а мысль <приходит> ему в голову. Его <преследует> проблема. Его заботы <беспокоят> его, - в то время как в действительности он беспокоит себя и всех, кого может.

Отчужденный от собственный импульсов, хотя и неспособный уничтожить чувства и действия, которые эти импульсы вызывают, человек делает <вещи> из собственного поведения. Поскольку он не переживает это как себя в действии, он отрекается от ответственности за это, пытается забыть или скрыть это, иди проецирует это и страдает от этого, как от приходящего извне. Он не грезит и не желает; сон <приходит к нему>. Он не блистает славой; абстрактная слава становится вещью, за которую умирают. Он не прогрессирует и не хочет прогрессировать, но Прогресс - с большой буквы - становится его фетишем.

Когда ранний психоанализ ввел понятие <Id> или Оно (It) в качестве источника стремлений и снов, он выразил эту могущественную истину: личность не ограничена узкой сферой <я> и его маленьких <разумных> самоконт-ролируемых мыслишек и планов. Другие побуждения и сны - это не пустые тени, а реальные факты личности. Но после этого прозрения ортодоксальный психоанализ не стал настаивать на следующем шаге - на освобождении и расширении <я> с его привычками, на изменении его фиксированной формы, на переходе от нее к системе подвижных процессов, чтобы <я> могло почувствовать

230

факты Ид как свои собственные факты, использовать свои фантазии и галлюцинации (как делает ребенок в игре), править своими побуждениями в целях творческого приспособления.

Внимательное рассмотрения нашего привычного языка показывает пути такого освобождения и приспособления. Давайте обратим процесс отчуждения, само-обладания и проецирования, обратив язык <оно>. Цель состоит в том, чтобы придти к пониманию своей творческой роли в своей среде и ответственности за свою реальность - ответственности не в смысле вины, стыда и упрека, а в том смысле, что это вы даете ей оставаться такой же или изменяете ее.

Рассмотрите свои словесные выражения. Переведите их, как с одного языка на другой: все предложения, в которых <оно> является подлежащим, а <я> - второстепенным членом предложения, замените на такие, где-<я> будет подлежащим. Например, <Мне вспомнилось, что мне назначали встречу> замените на <Я вспомнил, что у меня встреча>. Ставьте себя в центр предложений, которые вас касаются; ищите и переводите скрытые неопределенные выражения. Часто, например, выражения <Я должен это сделать> означает <Я хочу это сделать>, или <Я не хочу этого делать, и не буду, но при этом я выдумываю себе извинения>, или <Я удерживаюсь от делания чего-то другого>. Переделывайте также предложения, в которых вы действительно должны быть объектом, в такие, где вы переживаете что-то. Например, <Он ударил меня> в <Он ударил меня, и я испытываю ощущение удара>; <Он говорит мне> в <Он что-то говорит мне, и я слушаю это>.

Тщательно рассматривайте содержание этого <оно> в таких выражениях; переведите словесную структуру в визуальную фантазию. Например, <мысль пришла мне в голову> - как она это сделала? Как она шла и как вошла? Если вы говорите <У меня сердце болит>, - испытываете ли вы боль по какому-то поводу всем своим сердцем ? Если вы говорите <У меня болит голова> - не сжимаете ли вы мышцы таким образом, что причиняете вред голове - или даже чтобы причинить вред? Вслушайтесь в язык други.\ людей и попробуйте переводить его таким же образом. Это покажет вам многое в их отношениях. В то же время вы начнете понимать, что в жизни, как в искусстве, хотя важно и

то, что говорится, но еще важнее структура, см/<'-.< стиль, - это выражаем характер и мотивацию.

Вот некоторые реакции на этот эксперимент. <Вы должно быть думаете, что у нас интеллект детей!..> - <Последняя часть эксперимента - это сплошное барахтанье в семантике. Переводить фразы с <оно> с точки зрения психологии также конструктивно, как решать кроссворды.> - <Люди говорили мне, что я слишком

часть говорю "Я", и когда я пишу письма, я стараюсь найти замену, чтобы не казаться эгоистичным>.

<Мне не кажется, что мера проецирования большинства людей переходит здоровую норму. Когда я читал инструкции, у меня возникло впечатление, что авторы рассматривают весь мир, как будто он полон параноиков. Мне кажется, что это указывает на определенную проекцию со стороны авторов>.

<Я был поражен, обнаружив, сколь часто я употребляю безличную форму выражения. <Мне пришло в голову...>, <Так случилось, что...> и т.д.- все это кажется весьма обычным и я широко этим пользуюсь. Когда я пытаюсь сознательно изменить синтаксис моей речи, я чувствую повышенное сознавание непосредственного окружения и моей ответственности за него. Я могу извлечь из этого большой смысл>, - чуть было не сказал <В этом есть большой смысл>. Я буду продолжать этот эксперимент, потому что я нахожу его очень важным>.

<У меня есть подруга, которую я иногда ругаю за то, что она мало времени посвящает школьным заданиям. Прямо перед экзаменами она наспех зазубривает необходимое, а остальное: время тратит на развлечения и удовольствия. Она делает это вполне открыто и не стыдится этого. Я же сижу дома с книжкой в руках. Как я недавно поняла, это только притворство, и лучше бы я проводила свое" время как она!>

<Изменение "Оно" на "Я" прямо-таки открыло мне глаза. Когда я роняю что-то, я ловлю себя на объяснении: "Это упало у меня из рук". Если я опаздываю на поезд, потому что проволынился, я жалуюсь "Он уехал, не. дождавшись меня". Вс5 это одно и то же, но эти мелкие "домашние" истины так трудно принять!>

<Когда мне удастся обмануть кого-нибудь, я не говорю "Он чуть было не обманул меня". Я говорю "Он дурак, что не сделал этого першим!">

232

<Я отвергаю сестру, за то что она безобразно относится к отцу. Я теперь обнаружил, что я порицаю ее за то, что она выражает нечто, что я сам удерживаю в себе. Мне действительно очень горько, wo он не делает для нас больше. Он из тех, кому лишь бы протянуть сегодняшний день>.

<Недавно мне показалось, что мой отец отвергает меня, потому что он встал на сторону брата в ссоре. Выполняя эксперимент, я рассмотрел мои собственные позиции. К моему большому удивлению я обнаружил, что в действительности это я отверг помощь и совет, которые они оба мне предлагали>.

Эксперимент 18: Ассимиляция проекций

Каждому, кроме совсем маленьких детей, известно, что в кино фигуры и картины не излучаются экраном, а являются отражением света, пропущенного через картину в проекторе. Экран - просто белая поверхность, и то, что может на нем появиться, точно соответствует ленте в аппарате. Когда человек проецирует часть своей личности, то проекция попадает не на белую поверхность экрана, а на другого человека, на объект или ситуацию, которые уже сами до некоторой степени по-своему обладают тем, что на них проецируется. Проекция обычно осуществляется на <подходящий экран>, например на людей, которые обладают особенными чертами или позами, так что оказывается естественным и оправданным, что мы нагружаем их тем, чем обладаем и сами.

Абстракции, представления, теории также могут служить экранами для проекций. Примечательный случай этого можно найти' в современной психотерапевтической терминологии. Систему мышечных зажимов, посредством которых невротик сдерживает и подавляет свои спонтанные импульсы, В. Райх назвал <панцирем характера>. Это придает системе статус <объективного> барьера, который каким-то образом должен быть разрушен или пробит. В действительности же это собственная агрессия человека, обращенная на самого себя. Правильная терапевтическая техника должна была бы рассматривать этот <панцирь> не как мертвый <объект>, скорлупу или жесткую кору, которую нужно разбить, а как неверно направленную деятельность самого человека. В таком случае он сможет сказать: <У меня болит спина и жесткий живот, - то есть я напрягаю мышцы спины до боли, и я прерываю неприличные движения таза и подавляю дурные

желания>. Продолжая, он скажет: <Я ненавижу секс и свои сексуальные желания> - и тогда можно будет работать с тем, что человек отождествил с социальными запретами, и пытаться растворить то, что он интроецировал. Иными словами, в таких случаях мы сначала должны развенчать проекцию (<Я страдаю от своего панциря>), затем ретрофлексию (<Я подавляю движения таза>), затем интроекцию (<Я ненавижу секс>).

Наиболее важный абстрактный экран для проекций - это, разумеется, <совесть> или закон морали. <Совесть> абстрактна в том смысле, что ее диктат вербализируется как <общество требует> или <мораль предполагает, что...>, в то время как в действительности сам человек предполагает или требует во имя общества или морали! Такая <совесть> часто агрессивна в своих проявлениях, потому что, как любой экран, она отражает нам то, что мы на нее проецируем. Рассмотрите в связи с этим следующий очевидный факт: те, кто живет наиболее <чистой> жизнью, люди непреклонной честности, постоянно внимательные к правилам, - едва ли обладают <спокойной совестью>. Таких людей их <совесть> постоянно преследует и укоряет.

Требовательная ли совесть заставляет их ограничивать себя и идти по канату <правильности>? Попробуйте вспомнить какую-нибудь эскападу, которая вам удавалась, так что вы хорошо провели время. Наверное, при этом ваша <совесть> мало вас беспокоила; но если проделка не удалась, вас поймали, или вы были разочарованы, - вы может быть почувствовали себя виновным, и ваша <совесть> начала говорить вам, что этого не следовало делать. Логически мы должны сказать, что собственный гнев человека, направленный на фрустрирующий объект, - гнев, который он, однако, не может не только выразить, но даже осознать как таковой, из-за своего отождествления (интроекции) с социальной нормой, - есть то, что проецируется в <совесть>. А затем он сам страдает от ее ударов.

Не интроецированные нормы придают <совести> силу. Они лишь составляют ядро - подходящий экран, на который человек может проецировать агрессию. Это доказывается тем фактом, что <совесть> всегда более требовательна, чем различные табу, и часто выдвигает требо-234

вания, неслыханные в обществе. Сила <совести> -это сила собственного гнева человека, являющегося реакцией на определенную ситуацию.

Перфекционизм (взыскательное стремление к совершенству) - другой экран для проекций. Он основан на так называемом эго-идеале (в отличие от супер-эго или <совести>). Если <совесть> служит, как мы видели, экраном для проецирования агрессии и жестоких требований, которые человек отчуждает от себя, эго-идеал посредством проекции получает отчужденные любовь и восхищение. Такая любовь часто гомосексуальна; с другой стороны, действительный гомосексуализм часто может быть понят в анализе как более ранняя проекция первоначальной любви к себе, которая в свою очередь была ретроф-лексией, вызванной наказаниями или пристыживанием.

Чтобы растворить иррациональную <совесть>, нужно сделать два шага. Во-первых, переведите фразу типа <Моя совесть или мораль требует...> в <Я требую от себя...>, те есть переведите проекцию в ретрофлексию. Во-вторых, обратите последнюю в обоих направлениях, то есть в <Я требую от кого-то и кто-то (например, общество) требует от меня>. Нужно отличать действительные требования и принуждения общества как от своих личных требований, так и от своих интроекции. Посмотрите, как вы ведете себя в своей <совести>: придираетесь? ворчите? угрожаете? шантажируете? бросаете горькие, обиженные взгляды? Если вы сосредоточитесь на этих фантазиях, вы увидите, сколь многое в вашем <моральном долге> является вашим собственным скрытым нападением, что представляет собой частично интроецированные влияния, и какая часть рациональна.

Не опасайтесь того, что, растворив <совесть>, вы превратитесь в преступника или импульсивного психопата. Дав органической саморегуляции и своим естественным влечениям соприкоснуться с другими людьми, вы будете поражены тем, что принципы, по которым вы должны жить, проявятся из самой вашей сущности, и будут очевидно совершенно пригодны для жизни, в какой бы социальной ситуации вы ни находились.

Преступность - в значительной степени следствие неправильной ориентации и непонимания роли человека в обществе. Как давным давно сказал Сократ, зло - это

235

просто ошибка. Патологическая преступность часто связана со сверхсуровой <совестью>. С <совестью> дело обстоит так же, как с <самоконтролем>: преувеличенный <самоконтроль> ведет к нервным срывам: преувеличенная <совесть> - к моральным срывам. Подчинение <совести> - это отождествление с жесткими принципами, которые не работают, и которым всегда не хватает милосердия. Органическое функционирование и самосозна-вание означает оценку и понимание конкретной ситуации. <Совесть> налагает обязанности и выполняет мал(работы; сознаваемые функции интересны, и работа выполняется.

Когда вы перейдете ко второму шагу растворения <совести>, то есть к обращению своих требований к себе в требования к кому-то, вы испытаете значительное сопротивление и нежелание делать это, потому что принятие своей <совести> как части себя означает признание сильных диктаторских стремлений и требований по отношению к другим людям - желания быть их <совестью> Вы можете, конечно, превратиться в моралиста и попытаться принести нам всем страданий; но будем надеяться. что вы ограничитесь фантазией, и этого будет достаточно для проработки вашего желания быть общим правителем и судьей, пока вы не обретете более интегрированную ориентацию и контакт с миром. Ваши взгляды на <совесть> изменяется, когда вы увидите, что та же нетерпимость, которая вкладывалась вами в вашу <совесть> теперь проявляется в ваших страстных желаниях.

Проецирующий направляет свои нежелательные чувства вовне, но не избавляется от них. Единственный способ действительно избавиться от <нежелательного чувства>, - это принять его, выразить и тем разрядить. Проекции так же привязаны к человеку, как подавляемый материал находится <в> нем. Проецирующий всемогуществе связан с ним ужасом и трепетом; проецирующий агрессию - страхом. Так, предрассудок не избавляет человека от его <животности> просто проецированием ее в презираемую группу; он должен стать антисемитом, анти-вивисекционистом, или чем-то еще, и разрушать свою жизнь подобными идиосинкразиями. Различие между предрассудком и просто глупым представлением состоит в том, что в последнем случае человек слишком ленив и незаинтересован, чтобы выяснять суть дела, и его это мало интересует. Если же вы не можете дать вещам идти своим

236

чередом, если вам представляется надвигающаяся, преследующая вас опасность - это уже предрассудок.

В снах проецирование агрессии превращается в кошмары. Сны с проецируемой дентальной агрессией, в которых вам угрожают крокодилы, собаки, <вагИна дентата> - типичны для интроекторов. Пытаясь интерпретировать сон, хотя бы для начала попробуйте рассматривать всех <героев> сна и все их черты как проекции - то есть как части вашей личности. В конце концов, вы - создатель сна, и все, что вы в него помещаете, должно быть в вас, только тогда оно может быть доступно для конструирования вами этого сна.

Так же как и сны, многие <воспоминания> являются проекциями нынешней ситуации. Это часто случается в психоанализе в отношение воспоминаний детства. <Перенесение> (эмоциональное отношение к аналитику) объясняется как оживление событий детства; между тем достаточно простых фактов аналитической" ситуации, чтобы объяснить то, что происходит, без обращения к прошлому вообще. Например, пациент, сердитый на аналитика в настоящем, не выражает свой гнев открыто, а воспроизводит воспоминание того времени, когда отец <плохо обращался с ним> таким же образом. Для ассимилирования таких проекций совсем не нужно ходить вокруг да около, долго копаясь в прошлом, если имеющие отношения к делу событий происходят у аналитика перед носом. Если пациент с укором говорит <Вы скучаете> или <Вы думаете обо мне то-то и то-то>, или <Вы хотите избавиться от меня> - проекция очевидна.

Ваша <реальность>, (то, что для вас составляет реальный мир) выполняет одну из двух функций: либо это важное для вас окружение, в котором могут удовлетворяться ваши потребности, и вы воспринимаете его как яркие, интересные фигуры на пустеющем фоне, - либо это экран для ваших проекций. В последнем случае вы будете стараться заставить наблюдения соответствовать проекции - вы всегда будете искать доказательств, делать из мухи слона, или иным образом искажать свою перспективу.

Вместо этого попробуйте сделать следующее: в течение некоторого периода говорите всему <Тат Твам аси> - <Это другое есть я>. И потом делайте это во всех случаях, когда вы чувствуете острую реакцию - в особенности

237

страх или пассивную беспомощность. Будьте настороже против проецирования инициативы, отрицания, восхищения, агрессии. Представьте себя в шкуре агрессора, восхищающего, отвергающего и пр. Обращение чаще будет соответствовать истине, чем не соответствовать.

Вот некоторые реакции на этот эксперимент: <Совет> представлять себя в шкуре агрессора и пр. и утверждение, что это чаще всего соответствует истине, - прекрасный финал для вас. Это действительно кульминация абсурда!>

<Я полагаю, что пройдет много времени, прежде чем я смогу принимать ответственность за все мои проекции, потому что я весьма широко разбросал части моей личности. Но я собираюсь продолжать помещать себя в разные "шкуры" - мои "шкуры", - мои <шкуры>, - потому что насколько я сейчас могу судить, все эти шкуры мне подходят!> /

<Я попробовал выполнять Тат-твам-аси, и обнаружил, что у меня весьма суровая "совесть". Я надеюсь со временем существенно укротить ее,-но я вижу, что это потребует длительного времени>.

<Так же как принятие ответственности за свое поведение не означает принятие вины, - так же неоправданно принимать похвалу за это. Однако пока я продолжаю мыслить в терминах моралистики, мне кажется ободряющим и облегчающим принимать похвалу за то, что я делаю, и хвалить других за их действия. Я все более и более замечаю, что когда я или кто-то, кого я знаю, переживает поражение, это всегда, по меньшей мере частично, <внутренняя работа>.

<Я "растворил" некоторую часть иррациональной "совести", которая была у меня, сколько я себя помню. Я всегда полагал, что должен кончать любое дело, которое начал и, более того, я должен кончать его в определенное время (например, в течение дня). В некоторых особых случаях раньше я утверждал, что моя "совесть" требует, чтобы я кончил это сегодня. Потом я распространил это до: моя совесть требует, чтобы я закончил дело сегодня, хотя позже у меня будет много времени для этого. Глупость этого стала совершенно ясной, когда я довел это до того что "Общество требует от меня, чтобы я закончил дело сегодня" - потому что очевидно, что общество ничего такого не требует. Без всяких эмоциональных фейерверков это произвело радикальный переворот в моем отно-238

шении к работе. Когда я теперь начинаю работу, в этом нет надежды на мелодраматизм (чувства, что <кости брошены и нет возврата>). Вместо этого я понимаю, что у меня много времени, и если что-то более важное появится прежде, чем я закончу эту работу, я могу отдать ему преимущество, и мир не погибнет. Когда я оглядываюсь на то, как я действовал, я удивляюсь: "до .чего может дойти глупость!">.

<Вы, может быть, диагностируете это, назвав каким-нибудь забавным словом, но я все равно выплесну это вам. В своих попытках создать атмосферу <разрешения> вы слишком перегнули палку. С-непреднамеренностью, которая не может быть непреднамеренной, вы учите нас мастурбации, рвоте и расправе с подушками. Вы целиком моралистичны, хотя и необычным образом. Вы стараетесь заставить нас интроецировать ваши взгляды, заменив ими те, которые у нас есть. Ложитесь ли вы спать с удовлетворением, что в эту самую минуту бесчисленное количество людей выворачивает для вас свои внутренности і рвоте?>

<Сначала я никак не мог понять, что это такое - влезать в шкуру других людей, которые кажутся так непохожими на меня. Я не сознавал проецирования, и изо всего этого ничего не вышло. Тогда я подумал, что, может быть, мне удастся посмотреть проецирование у других. И - вот это да! Что за открытие! Я испытал то, что много раньше вы называли "ага-феноменом". Меня это стукнуло между глаз, когда я был на собрании комитета, отбиравшего кандидатов в клуб, к которому я принадлежу. Когда кого-то называли, и кто-то хотел дать ему отвод, он должен был приводить основания. То, что человек говорил о кандидате,

объясняя, почему он его не хочет видеть в клубе, было перечислением его собственных недостатков! Увидев, как это происходит, я без сомнения уловил, что такое - влезть в чужую шкуру и посмотреть, подходит ли она. Грустно сказать - подходит!>